ादाचार

शिष्टाचार

और

स्वास्थ्य

माईदयाल जैन

वीर सेवा मन्दिर
दिल्ली

★

क्रम संख्या
काल नं०
खण्ड

सदाचार, शिष्टाचार और स्वास्थ्य

लेखक
श्री माईदयाल जैन बी. ए. (आनर्स) बी.टी.
सीनियर टीचर, बी. डी. हाई स्कूल
अम्बाला

प्रकाशक
हिन्दी भवन
हास्पिटल रोड, लाहौर

१९३५

प्रकाशक
श्री धर्मचन्द्र विशारद
हिन्दी-भवन
हास्पिटल रोड, लाहौर.

मूल्य ।=)

मुद्रक
श्री देवचन्द्र विशारद
हिन्दी-भवन प्रेस
लाहौर.

समर्पण

जिनकी अत्याधिक कृपा और सामयिक सहायता के कारण, मैं आज इस पुस्तक को लिखने के योग्य हो सका हूँ, उन्हीं श्रीमान् लाला जग्गीमल जी जैन, रईस, पहाड़ी धीरज, देहली की सेवा में यह तुच्छ भेंट सादर समर्पित है।

माईदयाल जैन

दो शब्द

सदाचार, शिष्टाचार और स्वास्थ्य स्त्री-पुरुषों, बालक-बालिकाओं और युवकों तथा वृद्धों के लिए केवल व्यक्तिगत उन्नति के लिए ही आवश्यक नहीं हैं, वरन् देश और समाज की उन्नति के लिए भी अत्यंत आवश्यक हैं। किसी देश की उन्नति उसके बड़े-बड़े किलों, सरकार की आय तथा जन-संख्या पर निर्भर नहीं है, वरन् उस देश की चरित्रवान, शिष्टाचारी, स्वस्थ, सभ्य तथा सुसंस्कृत जनता पर ही है। परन्तु जब हम अपने देशवासियों की ओर दृष्टि डालते हैं, तो उन्हें हम बहुत से गुणों से खाली पाते हैं और वे बहुत सी बातों में उन्नत देशों की जनता से पीछे हैं। यही कारण है कि हमारा देश अन्य देशों से बहुत बुरी अवस्था में है।

बालक तथा बालिकाओं को आरम्भ से ही सदाचार, शिष्टाचार और स्वास्थ्य के सम्बन्ध में छोटी-छोटी किन्तु उपयोगी बातें बताने से उनमें ये गुण अवश्य पैदा हो जायँगे। जितने भी साधनों से उन्हें हम ये बातें बता सकें, उतना ही अच्छा है। प्रथम, उनके सामने माँ-बाप, अध्यापक-अध्यापिकाएँ तथा समाज के प्रमुख व्यक्ति अपने आपको उन गुणों का नमूना बन कर दिखाएँ जिन गुणों को कि वे बालकों में पैदा करना चाहते हैं। उदाहरण उपदेश से अच्छा होता है, "Example is better than precept" यूँ ही नहीं

कहा गया। बालकों के चरित्र का गठन न होने में सबसे बड़ी रुकावट यही है कि उनके सामने अच्छे उदाहरण बहुत कम आते हैं। दूसरे, उन्हें ये बातें बार-बार बताई जानी तथा पढ़ानी चाहिएँ, जिससे ये उनके मस्तिष्क में बैठ जायँ। तीसरे उनसे अच्छे काम तथा शिष्टाचार और स्वास्थ्य-संबंधी नियमों का पालन चतुराई से बार-बार कराना चाहिए। जिससे ये गुण उनकी आदतों का भाग बन जायँ। मनुष्य काम करने से सीखता है और एक काम को बार-बार करने से उसे अपनी आदत का भाग बनाता है। बचपन में पड़ी हुई आदत आसानी से नहीं छूट सकती। चरित्र-गठन का रहस्य इन तीनों बातों के समन्वय में है। जब तक इस तरफ़ ध्यान न दिया जायगा, तब तक चरित्र-गठन के काम में सफलता प्राप्त करना कठिन है।

इस पुस्तक में ऐसी ही उपयोगी बातें लिखी गई हैं। छोटे बालकों का तो कहना ही क्या, बहुत से बड़े बड़े आदमियों में भी इन बातों की कमी है। यह पुस्तक यद्यपि बालक-बालिकाओं के लिए तैयार की गई, किन्तु युवक भी इससे लाभ उठा सकते हैं। यदि बालक-बालिकाओं ने इससे कुछ भी लाभ उठाया, तो मैं अपने परिश्रम को निष्फल न समझूँगा।

कबाड़ी बाज़ार,
अम्बाला छावनी
२७ अप्रैल, १९३५

माईदयाल जैन

विषय सूची

प्रथम परिच्छेद—सदाचार १

आदतें; सचाई; ईमानदारी; धर्म; समय की पाबन्दी; आज्ञापालन; मित्रता; दृढ़-संकल्प; परिश्रमशीलता; सन्तोष; सत्-स्वभाव; सेवा परोपकार और दया; आत्मसम्मान; न्याय; मित-व्ययता; विचारशक्ति; उत्साह या जोश; काम करने का महत्व; अवकाश का उपयोग; स्वदेश प्रेम।

द्वितीय परिच्छेद—शिष्टाचार २७

घर में; विद्यालय में; खेल के मैदान में; सड़क, मुहल्ले और बाज़ार में; यात्रा में; भोजन करते समय; सभा में; साधारण बातों में; भद्दे या अरोचक काम।

तृतीय परिच्छेद—स्वास्थ्य, ५६

शुद्ध हवा; सूर्य का प्रकाश; शुद्ध जल; स्नान; भोजन; व्यायाम; स्वच्छ घर; स्वच्छ वस्त्र, दाँतों की सफाई; आँखों की सफाई; स्वास्थ्य के संबन्ध में और बातें।

स्वयं-स्वास्थ्य-रक्षक

(लेखक—श्रीयुत प्रेममोहनलाल वर्मा, एम. ए., बी-एस-सी०, एम. एल. बी., एफ. आर. ई. एस.)

स्वास्थ्य-विषयक अनूठी पुस्तक। नीचे दिए गए कुछ विषयों से पुस्तक का महत्व जाना जा सकता है। १. खाना २. पानी ३. हवा और प्राणायाम ४. बालकों का पालन-पोषण व घरेलू आयुर्वैदिक चुटकुले। प्रत्येक नवयुवक तथा नवयुवती के लिए यह अत्युपयोगी है। २०० पृष्ठों की पुस्तक का मूल्य ॥।=) मात्र।

सदाचार, शिष्टाचार और स्वास्थ्य

प्रथम परिच्छेद

सदाचार

सदाचार का अर्थ स्पष्ट है। 'सदाचार' शब्द से हम सुशीलता सच्चरित्रता और अच्छे चलन का ही आशय ग्रहण करते हैं। इन सद्गुणों से ही कोई आदमी सज्जन, सदाचारी या सच्चरित्र कहलाता है, और दुर्गुणों के कारण ही वह दुर्जन, दुराचारी या दुश्चरित्र कहा जाता है।

सदाचार या अच्छे चरित्र से बड़ी संसार में कोई भी वस्तु नहीं है। यह एक बड़ी शक्ति और नाश न होने वाली सम्पत्ति है। एक धनी, विद्वान या बड़े आदमी की किसी विशेष जन-समुदाय में प्रशंसा हो सकती है, परन्तु एक चरित्रवान मनुष्य का हर स्थान पर आदर होता है। एक सदाचारी किन्तु अशिक्षित और निर्धन आदमी उस गुणी, विद्वान तथा धनी आदमी से, जिसका चरित्र अच्छा नहीं है, कहीं अच्छा है। जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति को अपना मित्र बनाता है, उससे व्यापार

आरम्भ करता है या उस नौकर रखता ह, तब सबसे पहले वह यही मालूम करता है कि उस आदमी का चरित्र कैसा है । दुश्चरित्र आदमी से कोई सम्बन्ध रखना नहीं चाहता । और तो क्या, आदमी उसके पास बैठते हुए भी घबराते हैं। सदाचारी मनुष्य की बात का विश्वास किया जाता है। वह प्रत्येक काम सोच समझ कर करता है, सदा अपने सिद्धान्तों पर चलने तथा अपनी प्रतिज्ञा को पूरा करने का प्रयत्न करता है। वह चाहता है कि उससे कोई ऐसा काम न हो जिससे उसके चरित्र पर धब्बा लगे । सदाचारी मनुष्य अपने लिए ही अच्छा नहीं होता वरन् वह अपने उदाहरण से दूसरे आदमियों को भी सदाचारी बनने में सहायता करता है । इस तरह वह देश और समाज की उन्नति का कारण बनता है। वह अपने पास उठने बैठने वालों पर अप्रकट रूप से अच्छा प्रभाव डालता है।

सब को सदाचारी बनने का प्रयत्न करना चाहिये। जो आदमी संसार में उन्नति करना चाहते हैं, उन्हें अपने चरित्र को अच्छा बनाना चाहिये। चरित्र-गठन में सचाई, ईमानदारी, परोपकार, सेवा, देशभक्ति, समय की पाबन्दी, शिष्टाचार, स्वावलम्बन और परिश्रम आदि गुणों का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

चरित्र-गठन के लिए प्रयत्न करने की आवश्यकता होती है। इसके लिए अपने प्रत्येक काम की देख भाल करने, संयम और अपने आपको सधाने की ज़रूरत होती है। इसी कारण प्रत्येक

बालक या प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने आदर्श को सदा ऊँचा रखे और प्रतिदिन उसकी ओर बढ़ने का प्रयत्न करे। चाहे वह इससे अपने चरित्र को अधिक निर्मल और बहुत ऊँचा न बना सके, फिर भी उसे अपने प्रयत्न न छोड़ना चाहिए।

चरित्र-गठन के लिए बाल्यावस्था से ही अच्छी आदतें डालनी चाहिएँ। आदतों का चरित्र पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। अच्छे कामों को बार बार करने से अच्छी आदतें बनती हैं। बुरी आदतों से बचना चाहिए। चरित्र-गठन के लिए सदाचारी आदमियों की संगति में बैठना तथा उनके अच्छे कामों की नक़ल करना भी बहुत आवश्यक है। ऐसे आदमियों की कमी नहीं है। परन्तु दुराचारी आदमियों और विद्यालय के दुश्चरित्र विद्यार्थियों से सदा दूर रहना चाहिए। महापुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ने, उन पर मनन करने तथा उनका अनुकरण करने से भी चरित्र बनता है। इसलिए महापुरुषों की कथायें और उनके कामों के वर्णन को बार बार पढ़ना चाहिए। ऐसी पुस्तकें हर एक बालक के हाथों में होनी चाहिएँ। हो सकता है, उनको सत्संग प्राप्त न हो, किन्तु अच्छी पुस्तकें प्राप्त न होने का कोई कारण नहीं है।

चरित्र-गठन में सदा अपने वैयक्तिक जीवन (Private-life) को शुद्ध बनाने का प्रयत्न करना चाहिए और दिखावट से बचना चाहिए।

यहाँ हम कुछ आवश्यक सद्गुणों का वर्णन करते हैं। विद्यार्थियों को इन्हें ध्यान से पढ़ना चाहिए और इन्हें अपने चरित्र में ढालने का प्रयत्न करना चाहिए।

आदतें—

अच्छी आदतों से आदमी का चरित्र अच्छा बनता है और बुरी आदतों से उसका चरित्र बुरा हो जाता है। इसलिए बाल्यावस्था से ही आदमी को अच्छी आदतें डालनी चाहिएँ। आदमी का किया हुआ हर एक काम एक आदत का आरम्भ है। जब उसी काम को बार-बार किया जाता है, तब वह समय पाकर एक आदत का रूप धारण कर लेता है। यही आदमी का स्वभाव बन जाता है। इसीलिये आदत को दूसरी प्रकृति भी कहा जाता है। यदि बुरा काम बार बार किया जाय, तो बुरी आदत बन जायगी और यदि अच्छा काम बार-बार किया जाय तो अच्छी आदत बन जायगी। जो लड़का दो चार बार चोरी करता है, वह चोर बन जाता है और जो लड़का सच बोलता है, वह सच्चा बन जाता है। इसलिये अच्छे कामों को बार बार करना और बुरे कामों से बचना और उन्हें भूल कर भी न करना चाहिए। बुरी आदत को बाल्यावस्था में छोड़ना आसान है, युवावस्था में छोड़ना कुछ कठिन है और बड़ी अवस्था में छोड़ना बहुत कठिन है। इसलिए बुरी आदत को बाल्यावस्था में ही छोड़ने का प्रयत्न करना चाहिए। आदत एक पौधे के समान है। छोटे से पौधे को उखाड़ फेंकना आसान है, ज़रा बड़े पौधे को उखाड़ना कुछ कठिन है और वृक्ष को उखाड़ना बहुत कठिन है। इसलिए यदि किसी व्यक्ति को कोई बुरी आदत भूल से या कुसंगति से पड़ गई हो, तो उसे छोड़ने का अभी से प्रयत्न करना

चाहिए। इस तरह शीघ्र सफलता प्राप्त हो जायगी। यदि उसी बुरी आदत को बड़ा होकर छोड़ने का प्रयत्न किया जायगा तो अधिक प्रयत्न करना पड़ेगा।

सच बोलना, परोपकार करना, सद्व्यवहार करना, समय की पाबन्दी का ध्यान रखना, कठिनाई में धैर्य रखना, प्रातःकाल उठना आदि अच्छी आदतें हैं, इन आदतों को बनाना चाहिए। ऐसे ही जो बुरी आदतें है, उनसे बचना चाहिये।

सचाई—

सचाई मनुष्य का एक ऐसा विशेष गुण है, जो उसे ऊपर उठाता है। सच्चे आदमी की हर स्थान पर प्रशंसा होती है। किसी आदमी के सम्बन्ध में यह कहना कि वह सच्चा है उसका बड़ा भारी सम्मान करना है। सच्चे आदमी का सब विश्वास करते हैं। वह आदमी आदर के योग्य नहीं समझा जाता, जिसके बारे में यह मालूम हो जाय, कि उसकी बातों में कुछ झूठ मिला हुआ है।

जो कुछ कहना हो, वह ठीक-ठीक कहना चाहिए। सदा सत्य-वक्ता बनने का साहस करना चाहिए और सच बोलते समय यह बात नहीं सोचनी चाहिए, कि वह बात किसी को बुरी मालूम होती है। हाँ, प्रत्येक बात को कहना मीठे ही शब्दों में चाहिए। किसी भी बात के लिए झूठ बोलने की ज़रूरत नहीं। ज़रा-ज़रा सी बात के लिए झूठ बोलना बहुत बड़ी दुर्बलता है। बिना प्रयोजन अधिक बातें करने, गप्प मारने और बात को बढ़ा कर कहने से बचना चाहिए। क्योंकि

इनसे सचाई को भारी धक्का लगता है। सच्ची बात को ही सुनने की आदत डालनी चाहिए।

ईमानदारी—

एक अंग्रेजी कहावत है—Honesty is the best Policy अर्थात् ईमानदारी सर्व-श्रेष्ठ-नीति है। किन्तु ईमानदारी नीति नहीं, कर्तव्य है। जो आदमी ईमानदार है, उसे कहीं डर नहीं। उसका अन्त सदा अच्छा होगा। ईमानदारी सबसे बड़ी सावधानता है। जो आदमी ईमानदार है, चाहे उसके पास कुछ ज़मीन या रुपया न हो परंतु वह सबसे अधिक धनी है। हमारे काम और वचनों में ईमानदारी बहुत आवश्यक है। जो व्यापारी ईमानदार होता है उसको सदा सफलता मिलती है। आरम्भ में चाहे ईमानदार दूकानदार का माल कम बिके, परन्तु अन्त में उसको सदा लाभ ही होता है। जो कारीगर अच्छी वस्तुएँ बनाता है और ईमानदारी से काम करता है, उसका नाम होता है और वह खूब कमाता है। बेईमानी से कम तोल कर, खरी वस्तु में खोटी वस्तु मिलाकर कोई आदमी महीना दो महीना कमा सकता है, परन्तु एक न एक दिन उसकी पोल खुल जाती है और उसके पास कोई ग्राहक नहीं आता। ईमानदारी से अच्छा कोई विज्ञापन नहीं है।

विद्यालय में भी विद्यार्थियों को सदा ईमानदारी से काम करना चाहिए। किसी को धोखा नहीं देना चाहिए और न परीक्षा में किसी की नक़ल करनी चाहिए। नकल कराना भी बेईमानी है। यदि किसी अपने मित्र की सहायता ही करनी हो तो घर पर पढ़ते समय उसकी सहायता करनी चाहिए।

धर्म—

आदमी के चरित्र पर धर्म का बहुत प्रभाव पड़ता है। इससे आदमी का मन और आत्मा पवित्र होते हैं और वह बहुत से बुरे कामों से बच जाता है। इसलिए हर एक बालक को अपने-अपने धर्म की अच्छी-अच्छी सरल पुस्तकों को पढ़ना चाहिएँ और धर्म के नियमों को पालन करने का बाल्यावस्था से ही अभ्यास करना चाहिए। सच बोलना, किसी को दुःख न देना, चोरी, क्रोध तथा घमण्ड न करना, दीन दुखियों पर दया करना, दूसरे आदमियों की सेवा करना,सबसे प्रेम करना, ब्रह्मचर्य पालन करना और स्वदेश-प्रेम तथा स्वदेश-सेवा करना आदि नियम सभी धर्मों में मिलते हैं। इनको पालन करने का अभ्यास छोटी आयु से ही करना चाहिए, जिससे ये आदत का रूप धारण कर लें। जो आदमी इन नियमों का पालन करता है, वही सच्चा धर्मात्मा है। और जो आदमी इनका पालन नहीं करता,चाहे वह कितने ही व्रत तथा प्रार्थनाएँ करे और मन्दिर, मसजिद आदि में जाय, धर्मात्मा नहीं बन सकता।

अपने धर्म-स्थान पर जाना, प्रार्थना सन्ध्या आदि करना, व्रत रखना, तीर्थ-यात्रा करना और धर्म-उपदेश सुनना भी धर्म के अंग हैं। इनसे मन पवित्र होता है और आदमी के विचार अच्छे बन जाते हैं। परन्तु इन कामों को दूसरे आदमियों को दिखाने के लिए नहीं करना चाहिए। इनका पालन हृदय से करना चाहिए, तभी पवित्रता प्राप्त होगी।

धर्म के अवतारों तथा महापुरुषों के जीवन-चरित्रों को पढ़ना

चाहिए और इन पर चलने का प्रयत्न करना चाहिए। सच्चे साधुओं का आदर करना तथा उनका उपदेश सुनना चाहिए। किन्तु ढोंगी और कपटी साधुओं के पास भी नहीं जाना चाहिए।

समय मिले तो दूसरे धर्मों के अच्छे ग्रन्थों को भी पढ़ना चाहिए और उनकी अच्छी-अच्छी बातों को ग्रहण करना चाहिए क्योंकि प्रत्येक धर्म में कुछ न कुछ अच्छी बातें हैं।

किसी धर्म को बुरा नहीं समझना चाहिए। किसी दूसरे आदमी के धर्म, धर्म-ग्रंथ या अवतार आदि की निन्दा नहीं करनी चाहिए। यह अत्यन्त बुरा है, इससे झगड़े होजाते हैं। किसी के धर्म में तुम्हें कोई दोष दिखाई दे तो बड़े प्रेम से बताना चाहिए। धर्म के नाम पर दूसरे आदमियों से झगड़ते नहीं रहना चाहिए। प्रेम ही धर्म है। इसलिए सबसे प्रेम से रहना चाहिए।

समय की पाबन्दी—

इस आदत के महत्त्व पर विचार करना चाहिए। यह एक सर्वोत्तम गुण है और धन से भी अधिक मूल्यवान है। उस आदमी का सब लोग भरोसा कर सकते हैं, जिसके बारे में यह विश्वास हो, कि जिस समय किसी काम को करने की वह प्रतिज्ञा करता है, उस काम को उसी समय कर देता है। जो आदमी समय का सदुपयोग कर सकता है, उसके पास समय की कमी नहीं रहती। जो आदमी समय पर काम नहीं करते उन्हें पछताना पड़ता है। एक-दो मिनिट की देर हो जाने से रेलगाड़ी निकल

जाती है और मुसाफिर का बड़ा भारी काम रह जाता है। समय पर काम न करने से काम का बोझ बढ़ जाता है। जो आदमी समय की पाबन्दी नहीं करते उनका अपना समय और उन पर भरोसा करने वालों का बहुत ही अमूल्य समय बरबाद हो जाता है। किसी को अधिकार नहीं है कि वह दूसरों के समय को अपनी झूठी प्रतिज्ञाओं में ख़राब करे।

समय की पाबन्दी व्यापार का जीवन है। समय की पाबन्दी न करने वाले धोबी, दर्जी तथा दूसरे कारीगर बहुत बुरे मालूम होते हैं।

अपने काम पर सदा समय पर जाना चाहिए। विद्यार्थियों को विद्यालय में सदा समय पर जाना चाहिये। समय पर विद्यालय न जाने वाले विद्यार्थी हर महीने पाँच छः आने जुर्माना देते हैं। जो विद्यार्थी समय पर अपना काम नहीं करते, उन्हें परीक्षा के समीप आने पर बहुत काम करना पड़ता है। कभी-कभी ऐसे विद्यार्थियों का स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है और वे परीक्षा में असफल रह जाते हैं।

जिन सभाओं तथा उत्सवों में समय की पाबन्दी नहीं होती उनसे बहुत से आदमियों का समय नष्ट होता है। समय की पाबन्दी के लिए घड़ी और नोटबुक बहुत उपयोगी वस्तुएँ हैं।

आज्ञा-पालन—

आज्ञा-पालन करना एक बहुत बड़ा गुण है। आज्ञाकारी सन्तान, विद्यार्थी, पत्नी और नौकर सबको अच्छे लगते हैं।

हमें अपने माता-पिता, अध्यापकों तथा उन सब व्यक्तियों की आज्ञा का पालन करना चाहिये जो हमारे हितचिन्तक हैं। आज्ञा का पालन सदा प्रसन्न चित्त से बिना प्रश्न किये करना चाहिये। बेबसी और अप्रसन्न चित्त से आज्ञा पालन करना अच्छा मालूम नहीं होता। जो आदमी बड़ा बनना चाहते हैं उन्हें चाहिये कि स्वयं आज्ञा का पालन करना सीखें। स्वयं आज्ञा का पालन करने से ही आदमी को हुक्म देने का अधिकार प्राप्त होता है। ऐसा आदमी उचित रूप से आज्ञा ही नहीं दे सकता, जिसने स्वयं कभी आज्ञा-पालन करना नहीं सीखा।

मित्रता—

संसार में अच्छे मित्र से अधिक उत्तम और कोई भी वस्तु नहीं है। अच्छा मित्र सुख देता है, आपत्ति में साथ देता है, और उन्नति करने में सहायता करता है। अच्छा मित्र हमारे बहुत से कामों में हमारा सहायक बनता है। परन्तु बुरा मित्र सब प्रकार से दुःख ही देता है। इसलिये मित्रता करने में बड़ी सावधानी से काम लेना चाहिए। जिनसे तुम्हारी केवल जान-पहचान है उन्हें मित्रों की श्रेणी में नहीं गिनना चाहिए। खूब जाँच करके मित्र बनाना चाहिए और फिर उसकी मित्रता स्थिर रखनी चाहिए। अपने मित्रों से प्रेम और उनपर विश्वास करो। उनकी किसी गुप्त बात को प्रकट नहीं करना चाहिए आपत्ति-काल मित्र की जाँच का समय होता है। आवश्यकता पड़ने पर अपने मित्र की यथाशक्ति सहायता करनी चाहिये। इसीसे मित्रता गहरी होती है।

खुशामदी, स्वार्थी, नादान तथा बनावटी मित्रों से दूर रहना चाहिए। उनकी बातों में नहीं आना चाहिए। सुख में और धन पास होने पर ऐसे आदमी अपने आप को बड़ा मित्र प्रकट करते हैं। बहुत सी रियासतें और अमीर घर ऐसे बनावटी मित्रों के कारण बरबाद हो गये हैं और उनके मालिकों का नाश हो गया है।

अच्छी पुस्तकें भी अच्छे मित्रों के समान ही लाभदायक हैं। अच्छा मित्र मिलना चाहे कठिन हो, परन्तु अच्छी पुस्तकों की कमी नहीं है। सदा उत्तम पुस्तकें इकट्ठी करो और उन्हें बार-बार पढ़ो। उनके द्वारा तुम बड़े बड़े आदमियों के विचार जान सकते हो। उनसे तुम्हें अनेक उपदेश मिलेंगे। कठिनाई में वे तुम्हें धैर्य बँधाएँगी और जब तुम्हारा चित्त अप्रसन्न होगा तब तुम्हें हँसाएँगी। अच्छे मित्र और अच्छी पुस्तक के चुनाव में बड़ी सावधानी से काम लो।

दृढ़ संकल्प—

अंगरेजी भाषा में एक कहावत है "Where there is a will there is a way." अर्थात् जहाँ संकल्प है वहीं मार्ग है। महात्मा कबीरदास ने भी कहा है—"जिन खोजा तिन पाइयाँ गहरे पानी पैठ" जो मनुष्य किसी काम को करने का संकल्प कर लेगा वह उसे करने के लिए जी तोड़ कर प्रयत्न करेगा और उसे कर ही लेगा। दृढ़ संकल्प कर लेना ही किसी काम में आधी सफलता है। दृढ़ संकल्प वाले व्यक्ति के लिए कोई काम असम्भव नहीं। उसके रास्ते की सब कठिनाइयाँ आप ही आप हट जाती है।

नैपोलियन कहा करता था कि 'असम्भव' शब्द मूर्खों के कोष में मिलता है। सफलता के लिये दृढ़ संकल्प बहुत ही आवश्यक है; संसार में जितने बड़े-बड़े काम हुए हैं उनको करने वाले आदमी सदा दृढ़-संकल्प वाले और अपनी धुन के पक्के थे। यदि एक आदमी यह संकल्प कर ले कि मैं इस काम को करके छोड़ूँगा चाहे मुझे कितनी ही कठिनाइयाँ झेलनी पड़ें तो वह आदमी सदा सफल होता है। बहुत से विद्यार्थी अपने दृढ़ संकल्प से ही बड़े विद्वान् बन गये और उन्होंने अपने जीवन में अपनी इच्छाओं के अनुसार पद प्राप्त किये।

परिश्रमशीलता—

हरएक काम में सफलता प्राप्त करने के लिए दृढ़ संकल्प के साथ परिश्रम की भी बड़ी आवश्यकता है। किसी काम को करने का केवल संकल्प कर लेने से ही कोई काम नहीं हो जाता। परिश्रमशीलता के बिना दृढ़ संकल्प लँगड़ा रहता है सम्भव है मनुष्य को अपने काम के आरम्भ में सफलता प्राप्त न हो, तो भी उसे बार बार प्रयत्न करना चाहिये, उसे सफलता अवश्य मिलेगी। यह याद रखना चाहिये कि कोई भी प्रयत्न व्यर्थ नहीं जाता। प्रयत्न करना ही आदमी का पुरस्कार है, प्रयत्न करने में जो प्रसन्नता होती है वही मनुष्य का इनाम है। यदि कठोर प्रयत्न करने पर सफलता न भी मिले, तो भी उस प्रयत्न से आदमी को काम करने की आदत हो जाती है।

भूलकर भी यह न कहना चाहिये कि मैं इस काम को नहीं कर सकता, सदा यही कहना चाहिये कि मैं इसे करने का

प्रयत्न करूँगा। फिर उस काम को अपनी पूरी शक्ति से अच्छी तरह करना चाहिये। ध्यान रहे कि उद्योगी पुरुष अवश्य सफल होता है। काम को सदा दृढ़तापूर्वक नियमित रूप से करो न कि कभी कभी।

सन्तोष—

सन्तोष मनुष्य को सिखाता है कि योग्यता और अवस्था के अनुसार उसकी जितनी आमदनी है उतनी में ही उसे प्रसन्न रहना चाहिये। और जिन कठिनाइयों को वह दूर नहीं कर सकता उन्हें उसे प्रसन्नता से सहन करना चाहिये। इसका यह अर्थ नहीं है कि जिन कष्टों को वह दूर कर सकता है उन्हें भी सहन करे और यदि ज़रा से परिश्रम से वह अपनी आमदनी बढ़ा सकता है तो भी सन्तोष के नाम पर हाथ पर हाथ रक्खे बैठा रहे। सब को आगे बढ़ने का प्रयत्न करना चाहिये। कोई काम एक दम नहीं होता। उन्नति सहज सहज ही होती है। मन की प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए सन्तोष का होना आवश्यक है। धन की कमी और कष्ट सन्तोषी आदमी को अधिक दुखदायक मालूम नहीं होते। बहुत से आदमी अपनी वर्तमान अवस्था से दुखी रहते हैं और हर समय दिल में कुढ़ा करते हैं। सन्तोष इन दोनों को दूर करने के लिए बड़ी अच्छी वस्तु है। संतोष लालच और ईर्षा को दूर भगाता है।

सत्-स्वभाव—

आदमी का स्वभाव सदा अच्छा होना चाहिये। बुरे स्वभाव वाले आदमी किसी को प्यारे मालूम नहीं होते। बीमारों ,

निर्बलों और गरीब आदमियों के साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिये। जब तुम किसी बीमारी अथवा विपत्ति में फँसे हुए हो तो जहाँ तक हो सके शान्ति के साथ उसे सहन करना चाहिये, घबराना नहीं चाहिये और न ही चिड़चिड़े स्वभाव वाला बनाना चाहिये।

यदि किसी आपत्ति अथवा दुरवस्था को पलटा जा सके तो प्रयत्न करके उस अवस्था-को पलट देना चाहिये। किन्तु यदि उस अवस्था को पलटना असंभव हो तो असन्तोष करने, जलने या बुड़बुड़ाने से क्या हो सकता है ?

सदा हँसमुख और प्रसन्न चित्त रहना चाहिये। ये बहुत बड़े गुण हैं। प्रसन्न-चित्तता आदमी के लिए औषध के समान लाभदायक होती है। इससे आदमी की काम करने की शक्ति बढ़ती है। हँसमुख और अच्छे स्वभाव वाले व्यापारी, वकील, डाक्टर और अधिकारी को सब आदमी चाहते हैं। कठिनाइयों और कष्टों में हँसमुख और प्रसन्न चित्त रहना सीखना चाहिये। यह गुण प्रत्येक व्यक्ति के जीवन को आनन्दपूर्ण बना देते हैं। ये गुण प्रत्येक मनुष्य को इस लोक में स्वर्ग-सुख प्रदान करते हैं।

सेवा परोपकार और दया—

दूसरे आदमियों का उपकार करना, उनकी सेवा करना और दुखी आदमियों पर दया करना बड़े उत्तम गुण हैं। परोपकार करते समय हृदय में स्वार्थ को स्थान न देना चाहिये। परोपकार और स्वार्थ एक स्थान पर नहीं रह सकते, क्योंकि ये एक दूसरे के विरुद्ध हैं। सदा परोपकार के बड़े बड़े काम

नहीं किये जा सकते, इसलिए जब कभी छोटा सा उपकार करने का भी अवसर प्राप्त हो तो उसे अपने हाथ से न जाने देना चाहिये। आदमी कभी कभी परोपकार के बड़े-बड़े कामों की बाट देखता हुआ परोपकार के छोटे छोटे कामों को भी हाथ से खो बैठता है। एक प्रतिष्ठित आदमी का कथन है कि प्रति-दिन छोटा सा परोपकार का काम अवश्य करना चाहिये। सहानुभूति और दया का एक शब्द भी कहने से मनुष्य के जीवन का एक दिन उज्ज्वल बन सकता है।

परोपकार करने के अवसर मनुष्य को हर स्थान पर हर समय मिल सकते हैं। ऊँचे नीचे स्थान पर किसी बालक की सहायता कर देना, वृद्ध जनों को मार्ग या गाड़ियों के बीच से हटा कर उनकी रक्षा करना, रोगियों की दवा और सेवा कर देना, गली मुहल्ले की ग़रीब असहाय स्त्रियों को कोई वस्तु बाज़ार से मोल ला देना, रास्ता भूल जाने वालों को ठीक मार्ग पर लगा देना, किसी पुरुष या स्त्री का बोझा उठवा देना और निर्धन विद्यार्थियों, अनाथ बालकों, असहाया स्त्रियों तथा अपाहिजों की यथाशक्ति सहायता कर देना और निर्धन विद्यार्थियों को पढ़ा देना आदि सब सेवा तथा परोपकार के ही काम हैं। इसी प्रकार के दूसरे सैकड़ों काम हो सकते हैं।

सेवा और परोपकार करके कभी बदले की आशा न करनी चाहिये। परोपकार करने के पश्चात् मनुष्य के मन को जो शान्ति प्राप्त होती है, वही उसका पुरस्कार है। परोपकार तथा सेवा

करते समय अमीर-गरीब, ऊँच-नीच और जाति का विचार न करना चाहिये। यदि तुम बड़े आदमी हो या बड़े घर के लड़के हो तो भी किसी स्थान पर किसी की सहायता करते समय कुछ संकोच न होना चाहिये। परोपकार करते समय नम्रता के साथ मीठा बोल बोलना चाहिये और मुख पर मुसकान अवश्य होनी चाहिये। मन से कुढ़ते हुए यदि किसी का काम कर दिया, या बदले की कामना से किसी का कोई काम कर दिया तो उसका कुछ लाभ नहीं होता।

मन, वचन और तन से किसी को दुःख न देना चाहिये, किसी को सताना न चाहिये। गरीब आदमियों, असहाय मनुष्यों और अपने अधीन आदमियों के साथ दयापूर्ण व्यवहार करना चाहिये। उन्हें दुःख न देना चाहिये।

नौकरों के साथ सदा दयापूर्ण व्यवहार करना चाहिये। दुःख में उनकी यथाशक्ति सहयता करनी चाहिये। उन्हें बात-बात पर गाली देना उचित नहीं। उन्हें मारना-पीटना नीचता है।

पशुओं के साथ भी बुरा व्यवहार नहीं करना चाहिये। वे भी दया के अधिकारी हैं। उन पर अधिक बोझा नहीं लादना चाहिये। उनकी चोट आदि का ध्यान रखना चाहिये। बीमार पशु की दवाई का पूरा प्रबंध करना चाहिये।

आत्मसम्मान—

जो अपना सम्मान आप करता है, दूसरे आदमी भी उस का अवश्य आदर करेंगे। आत्म-सम्मान का अर्थ घमंड नहीं; घमंड बहुत ही बुरी चीज है। आत्मसम्मान का अर्थ है कि

जहाँ अपना अपमान होता है, वहाँ से दूर ही रहा जाय। जो अपना अपमान करे, उससे कोई संबंध नहीं रखना चाहिये। आत्मसम्मान के लिए आवश्यक है कि जिन आदमियों का सम्मान करना उचित है, उनका सदा सम्मान किया जाय। अपने माता-पिता, अध्यापकों और बड़े आदमियों का नाम सम्मान के साथ लिया जाय। कभी घमण्ड नहीं करना चाहिये। ऐसे वस्त्र न पहनने चाहियें जिनसे दूसरे आदमी घृणा करें। अपनी जिह्वा को बुरी बात कहने, झूठ बोलने और दूसरे आदमियों की बुराई करने से रोकना चाहिये। अपनी कही बात से फिरना नहीं चाहिये। जो आदमी कभी एक बात कहता है और कभी दूसरी बात कहता है उसका कोई आदमी सम्मान नहीं करता। सदा न्याय-प्रिय और निष्पक्ष बनना चाहिये। गली में गँवार आदमियों के समान नहीं फिरना चाहिये। रास्ते में इधर उधर खाते रहने से भी आदमी दूसरों की दृष्टि में गिर जाता है। कोई ऐसा काम नहीं करना चाहिये जो तुम्हारे पद और दरजे के लिए अपमानजनक हो। कुसंगति में बैठने से भी आदमी बदनाम हो जाता है, अतः कुसंगति से सदा बचना चाहिये। सदा एक अच्छा नागरिक बनने का प्रयत्न करना चाहिये। अपना आदर्श ऊँचा रखना चाहिये और उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिये।

न्याय—

न्याय दो प्रकार का होता है—एक अच्छे कामों के लिए इनाम देना और दूसरा बुरे कामों के लिए दण्ड देना। यदि

तुम जानते हो कि तुम्हारे साथ अन्याय किया गया है तब भी तुम्हें न्याय-प्रिय बनना चाहिये। बुरे काम के बदले में बुरा काम करना श्रेष्ठ नीति नहीं है। जहाँ तक हो सके उसके साथ भी भलाई करनी चाहिये जो तुम्हारे लिये बुरा करता है। सब काम न्याययुक्त और उचित होने चाहिएँ। न्याय को उस समय तक दयापूर्ण बनाने का प्रयत्न करना चाहिए जब तक ऐसा करने से अच्छे फल की आशा हो। हर एक बात का न्याय अवश्य होता है। जो जैसा करता है वैसा भरता है। अपराधी को क्षमा कर देना न्याय के विपरीत नहीं है। क्षमा वीर पुरुषों का भूषण है। क्षमा कर देने के बाद किसी के अपराध को याद रखना बुरा है। प्रत्येक मनुष्य को कभी किसी अपराध के लिए किसी से क्षमा माँगने की आवश्यकता हो सकती है। देश और समाज के हित के लिये और दूसरे आदमियों को बुरे कामों से हटाने के लिये अपराधी को दण्ड देना अथवा दिलाना भी आवश्यक है। अन्याय को सहन करना अन्याय को बढ़ाना है।

मितव्ययता—

मितव्ययता का अर्थ है अपनी कमाई के अनुसार खर्च करना। प्रत्येक व्यक्ति का यह कर्तव्य है कि जो कुछ वह कमावे उसमें से कुछ सदा नियमित रूप से बचावे। इस तरह जो रुपये आदमी के पास इकट्ठे हो जाते हैं, वे उसकी बीमारी के समय तथा बुढ़ापे में काम आते हैं। वह उनसे दूसरे आदमियों की सहायता कर सकता है। यदि वह कमाई के

समय कुछ नहीं बचाता, जो कुछ कमाता है सब ख़र्च कर देता है तो आपत्ति के समय उसे कष्ट होगा। उस समय या तो उसे अपने मिलने वालों का मुँह ताकना पड़ेगा या ऋण लेना पड़ेगा। ऋण लेना तो बहुत ही बुरा है। इसलिये कुछ बचाने की आदत बचपन से ही डालनी चाहिये। प्रति सप्ताह कुछ बचाने से कुछ ही वर्षों में काफ़ी रुपये इकट्ठे हो सकते हैं। सदा अपनी आमदनी से कम खर्च करना चाहिये। पैसे-पैसे का ख़याल रखा जाय, तो रुपये अपना ख़याल आप रक्खेंगे।

मितव्ययता का अर्थ यह नहीं है कि कंजूसी से काम लिया जाय और जो आवश्यक काम हैं उनके लिये भी ख़र्च न किया जाय।

विचार-शक्ति—

बालकपन से ही प्रत्येक व्यक्ति को सोचने तथा विचार करने की आदत डालनी चाहिये। किसी काम को करने या कुछ कहने से पहले सोचना बड़ी अच्छी आदत है, यदि किसी आदमी की विचार-शक्ति पुष्ट हो जाय, तो फिर उसे बहुत से कामों में सफलता हो जायगी, वह जो सम्मति बना लेगा उस पर स्थिर रहेगा। परन्तु जो आदमी स्वयं विचार नहीं सकते; वे जिधर का रुख़ देखते हैं अंधाधुंद उधर ही हो लेते हैं। उनकी अपनी कोई सम्मति होती ही नहीं। वे किसी बात के हानि-लाभ को समझ नहीं सकते। यदि ऐसे आदमियों को उनकी अपनी विचार-शक्ति पर छोड़ दिया जाय, या उन पर कोई आपत्ति आ जाय, तो वे

बिना पतवार की नाव के समान हो जाते हैं। आपत्ति-काल में शीघ्र उचित रूप से निश्चय करने की आदत उन्हीं आदमियों को होती है जो आरम्भ से ही विचार करना सीखते हैं। ठीक रूप से स्थिर की हुई सम्मति पर उस समय तक दृढ़ रहना चाहिये जब तक अपनी भूल न मालूम हो।

उत्साह या जोश—

उत्साह से ही आदमी आगे बढ़ता है। किसी काम को भली प्रकार आरम्भ करना उस काम में आधी सफलता प्राप्त करना है। किसी काम को अधूरे मन से आरम्भ करना उसकी असफलता को आरम्भ से ही निश्चित बनाना है। एक उत्साही आदमी अपने उद्देश्य को प्राप्त कर लेता है और एक वहमी आदमी सोच विचार में ही पड़ा रहता है। विना जोश के कभी बड़े काम नहीं हुए। एक विद्वान कहा करता था कि भली प्रकार सोचना अच्छा है किन्तु सोच चुकने के पीछे उत्साह-पूर्वक काम करना एक बड़ा भारी गुण है। उत्साह सदा स्थायी होना चाहिये। थोड़ी देर का उत्साह सोडावाटर के उफान के समान होता है। ऐसा उत्साह प्रायः शीघ्र मंद पड़ जाता है। इसलिए थोड़ी देर के उत्साह के वशीभूत होकर कोई काम न करना चाहिए। किसी काम को आरम्भ करते समय हमारा जैसा उत्साह हो, अन्त तक वैसा या उससे अधिक उत्साह रहना चाहिये।

काम करने का महत्त्व—

काम करने के बारे में लोगों के बड़े ही विचित्र विचार हैं। कुछ आदमी काम करने को बुरा समझते हैं। कुछ इसे दण्ड

समझते हैं। और बहुत से आदमी इसे एक आवश्यक दोष समझते हैं। इसका यह आशय है कि बहुत से आदमियों को वह जीवन अधिक प्रिय लगता है जिसमें खूब खाया पिया जाय और बिना किसी काम के आराम में समय व्यतीत किया जाय। किन्तु यह तो आलसी आदमियों का स्वप्न है। यदि सब आदमी काम करना छोड़ दें तो आदमी को रोटी-पानी कपड़ा आदि कुछ न मिले। जो आदमी काम नहीं करता वह दूसरों के अधीन रहता है। संसार में उन्हीं आदमियों ने उन्नति की है, जिन्होंने मेहनत की है। हाथ पाँव और मन काम के वास्ते ही हैं। काम करना ही जीवन का नियम है।

सब आदमियों को कुछ न कुछ काम अवश्य करना चाहिये। काम करने के बहुत से ढंग हैं, जो आदमी बड़े धनी हैं, उन्हें भी अपने लिए और अपने देश के लिए कोई न कोई काम अवश्य करना चाहिए। ईमानदारी के साथ किसी भी काम को करने में दोष नहीं है। हरएक आदमी अपना-अपना काम करके अपने साथियों की सेवा करता है और तभी वह दूसरे आदमियों द्वारा किये हुए कामों से लाभ उठाने का अधिकारी होता है। अपना काम करने में लज्जा की कोई बात नहीं है, काम करने से किसी की आबरू कम नहीं होती।

बालकों को बाल्यावस्था से ही अपना और अपने घर का काम करने की आदत डालनी चाहिये। अमीरों के लड़कों को भी अपना काम आप करना सीखना चाहिये और नौकरों के भरोसे नहीं रहना चाहिये। आपत्ति के समय काम करने की आदत बड़े काम आती है।

अवकाश का उपयोग—

चाहे आदमी को कितना ही काम करना पड़ता हो ,फिर भी उसके पास कुछ न कुछ समय प्रतिदिन ऐसा अवश्य होता है, जिस समय वह खाली होता है। इस खाली समय को बहुत से आदमी यों ही बातों में या आलस्य में पड़े रहकर व्यतीत कर देते हैं, परन्तु बहुत से आदमियों ने अपने ऐसे समय का उपयोग करके, उस समय में कुछ न कुछ काम सीखकर बड़े-बड़े काम कर दिखाये हैं। अवकाश बड़ा अमूल्य होता है और उस को यों ही गँवा देना बड़ी भारी भूल है। अवकाश को यद्यपि ऐसे कामों में व्यतीत किया जा सकता है जिनसे आदमी का दिल बहल जाय, परन्तु इसका ठीक उपयोग यह है कि उसे ऐसे काम में लगाया जाय जिससे आदमी का मनोरंजन हो और वह उन्नति भी कर सके।

जिन आदमियों को बाल्यावस्था में विद्या प्राप्त करने का अवसर नहीं मिला, उन्होंने बड़ी आयु में भी अवकाश के समय थोड़ा-थोड़ा पढ़कर बहुत कुछ सीख लिया है। संसार के बहुत से बड़े-बड़े आदमी ऐसे हुए हैं जिनको अपनी गरीबी के कारण स्कूलों में पढ़ना नसीब नहीं हुआ परन्तु उन्होंने अपने काम से बचे हुए समय को पढ़ने में खर्च किया और विद्वान बन गये। जिन आदमियों को स्कूलों में पढ़ने का अवसर प्राप्त हुआ उन्होंने भी अपने खाली समय में पढ़कर अपने ज्ञान को और अधिक बढ़ाया है। हमारे देश की साधारण जनता और पढ़े-लिखे आदमियों को खाली समय में पढ़ने की बहुत ही

कम आदत है। बहुत से आदमियों के पास एक भी पुस्तक नहीं मिलेगी, जिसे वे घंटा, आधघंटा पढ़कर अपना ज्ञान बढ़ा सकें। हरएक घर में एक छोटा सा पुस्तकालय अवश्य होना चाहिये। अवकाश में और भी बहुत से अच्छे काम सीखे जा सकते हैं। कई तरह की कारीगरी, चित्रकारी, बाग़ लगाना आदि ऐसे अनेक काम हैं, जिन्हें आदमी अवकाश के समय प्रयत्न करके सीख सकता है। इससे आदमी समय का सदुपयोग करता है। वह बहुत-सी बुराइयों से बच जाता है और वह एक दिन उन्नति के शिखर पर पहुँच जाता है।

खाली रहने से मन में सहज़ ही बुरे भाव उठते हैं। अंगरेज़ी में एक कहावत है कि "Empty mind is Devil's workshop" अर्थात् खाली मन शैतान का घर होता है। अतः खाली रहने से सदा बचना चाहिये।

स्वदेश-प्रेम —

"सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्ताँ हमारा,
हिन्दोस्ताँ के हम हैं, हिन्दोस्ताँ हमारा।"

संस्कृत भाषा में एक कहावत है "जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी" जिसका अर्थ है कि जननी और जन्मभूमि स्वर्ग से भी बढ़ कर हैं। एक महापुरुष ने कहा है कि क्या कोई ऐसा आदमी जीवित है जिसका आत्मा इतना पतित हो गया हो कि उसने कभी भी अपने मन में यह न सोचा हो कि प्यारी मातृभूमि की उन्नति मेरा कर्त्तव्य है—हमारा यश हमारी मातृ-भूमि है और हमारा उससे गहरा सम्बन्ध है। अतः स्वदेश से प्रेम

करना और उसकी सेवा करना सबको बचपन से सीखना चाहिये। स्वदेश के यश की रक्षा करना और उसके नाम को चमकाना देश के हरएक स्त्री-पुरुष और बालक का कर्तव्य है। जो स्त्री-पुरुष देश की रक्षा के लिए अपने प्राणों का त्याग करते हैं तथा कष्ट सहन करते हैं उनका नाम सदा आदर से लिया जाता है। एक देश-भक्त आदमी कहीं भी जाय पर वह यही ध्यान रखता है, कि उसके लिए सबसे उत्तम और सर्वश्रेष्ठ देश उसकी मातृ-भूमि है। जब वह विदेश में होता है, तब वह अपने देश को बड़े आदर और प्रेम से याद करता है। स्वदेश के वीर योद्धाओं के पवित्र नाम हर समय उसके कानों में गूँजते रहते हैं। उनके वीरतापूर्ण कामों की कहानियाँ हर समय उसके होठों पर रहती हैं। वीर-पूजा मनुष्य में सबसे बड़ा गुण है, अपने पूर्वजों के अच्छे कामों से प्रत्येक व्यक्ति का सिर ऊँचा होता है।

प्रत्येक देश में महापुरुषों और देवियों का होना बड़ा ही लाभदायक होता है। इसलिए बालकों का यह कर्त्तव्य है कि वे स्वयं महापुरुष बनने का यत्न करें। अपना स्वास्थ अच्छा बनायें, आरम्भ से ही अच्छी आदतें डालें और अपने जीवन को पवित्र बनायें।

उन्हें अपने आपको इस योग्य बनाना चाहिये कि बड़े हो कर वे अपने देश की सेवा कर सकें। याद रक्खो कि देशभक्ति केवल बड़े-बड़े कामों में ही नहीं होती; छोटे-छोटे भी ऐसे बहुत से काम हैं जो देशभक्ति में शामिल हैं। जैसे विदेश में कोई ऐसा

काम न करना चाहिये जिससे अपने देश की बदनामी हो और स्वदेश में आये हुए विदेशियों से ऐसा व्यवहार करना चाहिये जिससे वे तुम्हारे देश की प्रशंसा करें।

हरएक आदमी को चाहिये कि वह अपने काम को उत्तम से उत्तम ढंग से करे। यह भी स्वदेशभक्ति है। सदाचारी होने के साथ-साथ कुशल कारीगर भी होना चाहिये। एक सुयोग्य और कुशल कारीगर किसी देश के लिए एक विद्वान अथवा योद्धा से कम उपयोगी नहीं होता। क्या जिन कारीगरों ने आगरे का ताजमहल बनाया था उन्होंने भारत-वर्ष के नाम को संसार में नहीं चमकाया? आज उन्हें बहुत कम आदमी जानते हैं, परन्तु उनका बनाया हुआ ताजमहल भारतवर्ष के लिए गौरव की वस्तु है। काश्मीर के शाल-दुशाले बनाने वाले और ढाका की मलमल बनाने वाले कारीगरों ने भारतवर्ष के नाम को संसार में प्रसिद्ध कर दिया था। इस लिए अपने काम को उत्तमता के साथ करना और उसमें अपनी सारी योग्यता लगा देना भी देशभक्ति है। परिश्रम कर के अच्छे विद्वान, योग्य व्यापारी, कवि, विज्ञानवेत्ता बनकर भी स्वदेश की सेवा की जा सकती है।

देशोन्नति की तीव्र इच्छा ही बहुत से विद्वानों को विदेश ले जाती है, विदेशों में वे ज्ञान प्राप्त कर के अपने देश को नई नई बातें सिखाते हैं।

अपने देश के नियमों का पालन करना चाहिये। यदि कोई नियम ठीक न हो तो उस को ठीक कराने का पूरा प्रयत्न

करना चाहिये साथ ही अपने देश की रक्षा के लिए सदा प्रयत्न करना चाहिये।

अपने देश के सब आदमियों से बिना किसी भेद भाव के प्रेम करना चाहिये, उस के पहाड़ों, नदियों और उस में पैदा होने वाले पदार्थों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिये। स्वदेशी वस्तुओं से प्रेम करना चाहिये और यथा शक्ति उन्हें ही व्यवहार में लाना चाहिये। स्वदेश के बड़े-बड़े आदमियों के जीवन-चरित्रों को पढ़ना चाहिये और उन पर चलने का प्रयत्न करना चाहिये। अपनी भाषा, अपने वस्त्रों और अपनी रीति-नीति को अपनाना चाहिये।

वही आदमी स्वदेश को प्यार करता है जो अपने घर को प्यार करता है। इसलिए अपने घर, कुटुम्ब और मुहल्ले तथा शहर को प्यार करना और उनकी उन्नति करनी चाहिये।

यह बात सदा याद रखनी चाहिये कि देशभक्ति एक फूल के समान है। और इस सुन्दर फूल से स्वदेश-सेवा के मीठी सुगन्ध निकलनी चाहिये। यदि हमारे जीवन का उदेश्य स्वदेश-सेवा नहीं है,तो कहना होगा कि हमारी देशभक्ति के गीत गाना केवल ढोंग मात्र है। हमारे देश की उन्नति हमारी स्वदेश-सेवा पर ही निर्भर है। कभी ऐसा काम न करना चाहिये कि जिस से देश को हानि पहुँचे। ध्यान रहे कि देश-द्रोह महापाप है।

भूल कर भी यह मत समझो कि स्वदेश-प्रेम का अर्थ विदेशों या विदेशियों से घृणा करना है। मनुष्य-मात्र से प्रेम करना हमारा कर्तव्य है।

द्वितीय परिच्छेद

शिष्टाचार

शिष्टाचार का अर्थ सद्व्यवहार, भले आदमियों का सा वर्ताव अथवा दूसरे आदमियों से यथासम्भव सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना है। साधारण से काम को समय पर बड़ी सहानुभूति तथा नम्रता से करना भी शिष्टाचार कहाता है। प्रत्येक स्थान पर तथा प्रत्येक काम करते समय दूसरों के सुख तथा सुविधा का ध्यान रखना भी शिष्टाचार ही है। एक कहावत है कि तुम दूसरों से वैसा ही व्यवहार करो जैसा तुम अपने लिए उन से कराना चाहते हो। ठीक यही हाल शिष्टाचार का है। हमें प्रत्येक स्थान पर दूसरे आदमियों से शिष्टाचार से पेश आना चाहिये।

शिष्टाचार एक बहुत बड़ा गुण है। शिष्टाचार आदमी के कुल, चरित्र तथा शिक्षा दीक्षा की कसौटी है। सज्जन, तथा सत्कुल में उत्पन्न व्यक्ति सदा शिष्टाचारी होते हैं। यह बात मालूम करने के लिए कि कोई आदमी, अच्छा मित्र या अच्छा साथी बनने के योग्य है या नहीं, यह देख लीजिये कि वह आदमी शिष्टाचारी भी है या नहीं। आदमी के व्यवहार से यह पता लग जाता है कि वह आदमी कैसा है। उस आदमी से सब

प्रेम करते हैं जो शिष्ट, विनयशील नम्र तथा कृपालु होता है और दूसरों के सुख का ध्यान रखता है। ऐसा आदमी सब के हृदयों में घर कर लेता है। इस के विपरीत एक घमण्डी, असभ्य, अशिष्ट और गँवार आदमी से सब घृणा करते हैं। अतः अन्त में वह आदमी दुःख पाता है। उस के जिम्मे कोई काम भी नहीं दिया जा सकता। कोई आदमी उसको नौकर रखना पसन्द नहीं करता और न कोई आदमी उस की नौकरी में ही रहना चाहता है और न कोई उस से मित्रता ही करना चाहता है।

शिष्टाचार बड़े-बड़े कामों में ही नहीं दिखाया जाता, छोटे से छोटा काम भी शिष्टता के साथ किया जा सकता है। यह कोई बड़े आदमियों तथा मिलने वालों के सामने और विशेष अवसरों पर ही दिखाने की वस्तु नहीं है। यह कोई ऐसा गुण नहीं है कि जिसे जब जी में आया तब प्रकट कर दिया। यह ओवरकोट या दुशाले के समान कभी कभी नहीं पहना जाता, ऐसे काम को तो बनावट ही कहा जायगा। यह तो आदमी के स्वभाव का एक अंग बन जाना चाहिये। जहाँ वह जाय वहीं प्रकट होना चाहिये। जिस किसी से वह मिले उस पर भी उसकी शिष्टता प्रकट होनी चाहिये। साधारण भिखारी, ताँगेवाले, नौकर और यात्रा में अपरिचित यात्री के साथ भी शिष्टता-पूर्ण व्यवहार करना चाहिये। घर, गली, सड़क, विद्यालय और विदेश आदि सब जगह शिष्टता दिखानी चाहिये।

बहुत से आदमी दयापूर्ण काम करने और परोपकार करने को तो हर समय तैयार रहते हैं, किन्तु उन्हें मीठा बोलने की आदत कम होती है। शायद उनका यह विचार हो कि मीठे बोल का कुछ मूल्य नहीं है इसलिए वह व्यर्थ है। परन्तु यह उनकी भूल है। यदि किसी भिखारी को दान देते समय कटु वचन कहे जायँ तो उस दान का महत्त्व कम हो जाता है। मीठे वचनों के साथ छोटा सा दान भी अच्छा मालूम होता है। कभी कभी आदमी को कष्ट के समय किसी से किसी वस्तु के लेने की आवश्यकता भी नहीं होती; किन्तु कुछ प्रेमपूर्ण वचन उसके समस्त दुःख को दूर कर देते हैं तथा उस का साहस बढ़ा देते हैं। वह समझने लगता है कि उस जगह ऐसे आदमी भी हैं जिनको मेरे सुख दुःख का ध्यान है। परदेश में अथवा नये स्थान पर आदमी का जी न लगने का यही कारण होता है कि वहाँ उससे सहानुभूति दिखाने वाला कोई भी नहीं होता। इसलिए यदि कोई नया आदमी तुम्हारे पास के मकान में आकर रहे तो उसका निवासस्थान आदि शिष्टतापूर्वक पूछ कर उससे कहो, "मेरे योग्य कोई सेवा हो या किसी वस्तु की आवश्यकता हो तो कहें। यदि मैं आपकी कुछ सेवा कर सकूँगा तो मुझे बड़ी प्रसन्नता होगी"। इसी प्रकार किसी कुली, ताँगे-वाले, नौकर आदि को पैसे देते समय मुस्कराकर देना तथा रास्ते में उससे सहानुभूति पूर्ण बातें करना भी अच्छा है। डाक्टर या वकील के मीठे तथा हिम्मत बँधाने वाले शब्द बड़ा काम कर सकते हैं।

बहुत से आदमी साधारण अवसरों पर शिष्टता दिखाने और कठिनाई में दूसरों की सहायता कर देने के कारण ही बड़े-बड़े पदों पर पहुँच गये हैं जब कि उनके साथी सब प्रकार से योग्य होते हुए भी उन अवसरों पर अशिष्टता तथा असभ्यता से पेश आने के कारण पीछे रह गये। जो आदमी छोटे छोटे पदों से उन्नति करके बड़े-बड़े पदों पर पहुँचे हैं, उनमें योग्यता के साथ शिष्टता अवश्य थी। कौन जानता है कि विदेश या आपत्ति काल में जिस आदमी से हम शिष्टता दिखा रहे हैं वह कल क्या बनेगा या कल उससे हमारा क्या सम्बन्ध होगा। इसका यह अर्थ नहीं है कि आदमी स्वार्थ-भाव से ही शिष्ट या विनयशील बने और हर समय यह आशा लगाये रहे कि मुझे उस आदमी से लाभ हो। ऐसा सोचना शिष्टता को बहुत छोटा गुण समझना है। इससे उसे दुःख और निराशा ही होगी। शिष्टता का बदला अथवा पुरस्कार तो इससे प्राप्त होने वाला आनन्द और उसकी प्रिय याद ही है।

शिष्टता का महत्त्व इतना अधिक होते हुए भी इसकी तरफ़ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। बच्चों को बाल्यावस्था से ही शिष्ट, विनयशील तथा मीठा बोलनेवाला बनना चाहिये। शिष्टता अच्छे स्वभाव, अच्छी शिक्षा-दीक्षा, उच्च कुल में जन्म, शिष्ट आदमियों के पास उठने बैठने और अच्छी पुस्तकें पढ़ने से आती है।

इस परिच्छेद में यह बताया जायगा कि आदमी को भिन्न भिन्न स्थानों तथा अवसरों पर किस प्रकार व्यवहार करना

चाहिये। किन्तु यह संकेत मात्र है। इसको समझो और फिर यथा अवसर इस पर व्यवहार करो।

घर में शिष्टाचार —

घर शिष्टाचार सीखने का विद्यालय है। यहाँ हमें अच्छी आदतें सीखने और उन पर व्यवहार करने का अवसर मिलता है। आदमी का सर्वश्रेष्ठ व्यवहार घर पर प्रकट होना चाहिये। यह समझना बड़ी भारी भूल है कि हम घर पर हैं और इसलिए यदि हम उण्डड व्यवहार, गुलगपाड़ा और भद्दे काम करें तो हमें कौन देखता है। शिष्टाचार ऐसी वस्तु नहीं है कि इसे हम जहाँ चाहें व्यवहार में लायें और जहाँ चाहें व्यवहार में न लायें। शिष्टाचारपूर्वक व्यवहार करना हमारी आदत बननी चाहिये। और हमें सब स्थानों पर उस से काम लेना चाहिये। बहुत से बालक और आदमी पराये घर बड़े भोले-भाले बन जाते हैं, परन्तु अपने घर वैसा व्यवहार नहीं करते। यह दिखावटी शिष्टाचार अच्छा नहीं होता।

बालक बालिकाओं को अपने माता-पिता की सेवा करनी चाहिये और उनके काम में उनका हाथ बँटाना चाहिये। घर में बड़े आदमियों का आदर करना चाहिये और अपने बहन-भाइयों से प्रेम करना चाहिये। प्रातः उठते ही बड़े आदमियों को हाथ जोड़ कर प्रणाम करना चाहिये, इस से वे तुम से प्रेम करेंगे और प्रसन्न होंगे। अपने व्यवहार से उनको प्रसन्न करने के बराबर और कोई बात नहीं है।

घर में रहने वाले आदमियों के प्रति तुम्हारा जो कर्तव्य है,

उसे सदा खुशी से पालन करना चाहिये। घर के आदमियों से कभी कटुवचन न कहना चाहिये और न किसी को बुरा समझना चाहिये।

घर में यदि कोई बीमार हो, तो उसकी सेवा करना तुम्हारा कर्तव्य है।

घर में गंदगी न फैलानी चाहिये। अपनी और घर की वस्तुओं को इधर-उधर न डालना चाहिये।

घर का काम करने में संकोच न करना चाहिये।

घर के नौकरों से जहाँ तक हो अच्छा व्यवहार करना चाहिये। उन्हें गाली न देना चाहिये और उन्हें हर समय काम के लिए तंग न करना चाहिये। यदि वे बीमार हो जाँय, तो उनकी दवाई का प्रबंध करना चाहिये।

घर में आये हुए अतिथि का उचित रूप से सत्कार करना चाहिये। उसके आराम का ख़याल रखना चाहिये। ऐसा कोई काम न करना चाहिये जिससे वह यह समझे कि तुम उसका आना पसन्द नहीं करते।

यदि किसी के यहाँ अतिथि बन कर जाओ तो तुम्हें उसके ऊपर कम से कम बोझ डालना चाहिये। उसके कार-बार में तुम्हारे कारण रुकावट नहीं पड़नी चाहिये।

इस बात को सदा याद रखना चाहिये कि दूसरे आदमी व्यक्तिविशेष के व्यवहार से ही यह जाँचते हैं कि उसने घर पर क्या सीखा है, और उसके कुटुम्ब के आदमी कितने शिष्ट हैं। इस लिए शिष्टाचार सीख कर अपने वंश का नाम चमकाना चाहिये।

विद्यालय में शिष्टाचार—

अपने विद्यालय से प्रेम करना चाहिये और अपने चरित्र, शिष्टाचार और योग्यता से उसके यश को फैलाना चाहिये। अध्यापकों और अध्यापिकाओं का दरजा माता-पिता के समान होता है, अतः हर स्थान पर और हर समय उचित रूप से उनका आदर करना चाहिये। उन्हें प्रणाम करने में संकोच न करना चाहिये। अपने अध्यापक की ग़ैर-हाज़िरी में कमरे में शोर न करना चाहिये। उस समय मॉनीटर (Monitor) का कहा मानना चाहिये। सदा विद्यालय के नियमों का पालन करना चाहिये।

जो काम बताया जाय उसे नियमित रूप से घर से करके लाना चाहिए। आगे पढ़ने वाले पाठ को भी देख कर आना चाहिए। विद्यालय में पढ़े हुए पाठ को घर जाकर पढ़ना चाहिये जिससे वह अच्छी तरह याद हो जाय। पढ़ने-लिखने की सब चीज़ें अपने पास रखनी चाहिये। जिस लड़के के पास दवात कलम आदि नहीं होती वह विना हथियार के सिपाही के समान है।

पढ़ते समय अपने काम में ध्यान रखना चाहिये। इधर उधर न देखना चाहिये। मुँह के आगे पुस्तक करके हँसना, बातें करना और कुछ खाते रहना बुरा है।

अपने अध्यापकों का कहा मानना चाहिए। उनका सामना करना बुरा है। यदि किसी बात पर वे सज़ा भी दें तो उसे चुपचाप सह लेना चाहिये। वे बिना अपराध के कभी दण्ड न देंगे।

विद्यालय से भाग जाने की आदत बहुत बुरी है ।

चोरी की आदत से बचना चाहिये । विद्यालय या अपने सहपाठियों की कोई वस्तु नहीं चुरानी चाहिये ।

कमरे में जब मुख्याध्यापक, कोई दूसरा अध्यापक या कोई बड़ा आदमी आए तो विनय के साथ खड़े हो जाना चाहिये । और जब तक वह न बैठे या तुम्हें बैठने को न कहे तब तक बैठना न चाहिये ।

अपने सहपाठियों को सम्मान की दृष्टि से देखना चाहिये, उनसे लड़ना न चाहिये । उनकी झूठी शिकायत नहीं करनी चाहिये । उनकी कोई वस्तु बिना आज्ञा के न लेनी चाहिये । अपने किसी सहपाठी को तंग न करना चाहिये । निर्धन विद्यार्थियों की यथाशक्ति सहायता करनी चाहिये ।

यदि विद्यालय में कोई अपरिचित आदमी आए तो उस की तरफ घूर-घूर कर न देखना चाहिये । उसके आसपास झुंड न बनाना चाहिये । यदि वह कोई बात पूछे तो विनय के साथ बता देनी चाहिये । यदि आने वाला आदमी भोला या गँवार हो तो उसका मज़ाक न उड़ाना चाहिये । वह तुम्हारे ही किसी सहपाठी का पिता या सम्बन्धी हो सकता है । ध्यान रहे कि गाव में रहने वाले आदमियों के पहनावे से उनका बड़प्पन जानना कठिन है ।

विद्यालय की चीजों को खराब न करना चाहिये । बैंच, डैस्क, मेज़ आदि को चाकू से खुरचना नहीं चाहिये । उन पर नाम आदि भी न लिखना चाहिये । दीवारों पर स्याही के छींटे

नहीं डालने चाहिये। चाक से दीवारों और किवाड़ों पर लिखना नहीं चाहिये और न उन पर चित्र ही बनाने चाहिये।

विद्यालय के आँगन या कमरे में इधर-उधर कागज न फेंकने चाहिये। और न फलों के छिलके ही डाल कर उन्हें गंदा करना चाहिये।

यदि कोई अपराध हो जाय, तो उसे स्वीकार कर लेना चाहिये, फिर चाहे उसके लिए कुछ भी सज़ा मिले। अपने अपराध को छिपाने के लिए झूठ नहीं बोलना चाहिये। किसी दूसरे विद्यार्थी को अपने बदले सज़ा पाने देना कमीनापन है। यदि विद्यालय में या कक्षा में कोई चोरी या दंगा हो जाय और तुम्हें उसका हाल मालूम हो तो निर्भय होकर उस का सब हाल अपने अध्यापक या मुख्याध्यापक को कह देना चाहिये। ध्यान रहे कि अपराधी लड़कों को सज़ा न मिलने से उन के हौसले बढ़ जाते हैं और वे अधिक दंगई या चोर बन जाते हैं।

हर एक विद्यालय में कुछ दुश्चरित्र लड़के होते हैं, उनसे बचना चाहिये। उनकी बातों में नहीं आना चाहिए। यदि वे तंग करें तो अपने अध्यापक या माता-पिता से कह देना चाहिये, वे अवश्य इसका कुछ प्रबन्ध करेंगे।

विद्यालय में या उसके पास बैठने वाले हलवाई या फल बेचने वालों से कभी कोई वस्तु उधार न लेनी चाहिये। इससे चीज़ कम मिलती है और उधार लेने के कारण कई विद्यार्थी

अपनी शक्ति से अधिक कर्ज अपने ऊपर लेते हैं,जिनको उतारने के लिए उन्हें चोरी आदि करनी पड़ती है, जिससे आदतें बिगड़ जाती हैं।

विद्यालय के वाचनालय और पुस्तकालय में चुपचाप पढ़ना चाहिये। पुस्तकों या समाचार-पत्रों को इधर-उधर न फेंकना चाहिये। उनमें से चित्र आदि चुराना बुरी आदत है। पुस्तकें खराब न करनी चाहिये। उन्हें समय पर वापिस कर देना चाहिये। पुस्तकों के पृष्ठ नहीं मोड़ने चाहिये। पृष्ठों को थूक लगा कर उलटना भी गंदी आदत है। सार्वजनिक पुस्तकालयों के सम्बन्ध में भी इन बातों को याद रखना चाहिये।

छात्रावास में रहने वाले विद्यार्थियों को छात्रावास को अपना ही घर समझना चाहिये। वहाँ के अध्यक्ष को अपना संरक्षक तथा साथियों को अपना भाई समझना चाहिये। वहाँ छोटे-बड़े सब से प्रेम करना चाहिये। छात्रावास में ऐसे काम न करने चाहिये जिनसे पढ़ाई में हर्ज हो या चरित्र खराब होने का डर हो। छात्रावास के नौकरों से सदा अच्छा व्यवहार करना चाहिये।

खेल के मैदान में शिष्टाचार—

खेलों का उद्देश्य स्वास्थ्य-लाभ, मन की थकान दूर करना और मनोविनोद है। इसलिए कोई न कोई खेल अवश्य खेलना चाहिये। खेलते समय यह याद रखना चाहिये कि तुम एक 'खेल' खेल रहे हो। इस लिए एक अच्छे खिलाड़ी

के समान खेलो। यदि तुम हारने को हो तो बेईमानी करने तथा धाँधल मचाने का प्रयत्न न करना चाहिये और न रोनी सूरत ही बनानी चाहिये। झगड़ कर या लड़कर खेल ख़राब न करना चाहिये। अपनी हार स्वीकार करने को हर समय तैयार रहना चाहिये। हारते समय बिना घबराये, अधिक परिश्रम, उत्साह और साहस के साथ खेलना चाहिये। ऐसा करने से सम्भव है हारता हुआ खेल भी जीत सको। हारते समय विरोधी दल को चोटें मारना कमीनापन है।

खेल में सदा एक अच्छा साथी बनने का प्रयत्न करना चाहिये। औरों को भी खेलने का अवसर देना चाहिये। अपने से छोटे खिलाड़ियों का ध्यान रखना चाहिये, यथासंभव किसी को चोट न लगने देना चाहिये।

यदि कोई खिलाड़ी अच्छा खेले तो शाबाशी देकर उसका उत्साह बढ़ाना चाहिये।

खेलते समय आपस में बातें न करनी चाहिये, इससे तुम या तुम्हारा साथी किसी अवसर को खो देगा।

हारने वाले दल को चिढ़ाना ठीक नहीं और अपनी जीत पर घमण्ड भी उचित नहीं, क्योंकि हार और जीत का चक्र चलता रहता है। आज जीत है तो कल हार भी है।

जो खेल तुम खेलना चाहते हो, उसके आवश्यक नियम पहले समझ लो।

खेल के समय मध्यस्थ (Umpire) के निर्णय को मानना चाहिये, चाहे वह किसी समय तुम्हारे विचार के अनुसार

ग़लती भी करता हो। ध्यान रहे कि वह भी मनुष्य है, किसी समय उससे भूल भी हो सकती है। पर उसको बुरा भला कहना उसका अपमान करना है।

खेल में सदा समय पर जाना चाहिये। अपना खेल का सामान ठीक तैयार करके ले जाना चाहिये।

यदि खेलने के लिए कहीं बाहर जाओ तो वहाँ शिष्टता-पूर्वक व्यवहार करना चाहिए और यदि कोई टीम (Team) तुम्हारे यहाँ बाहर से खेलने के लिए आए तो उसको अपना अतिथि समझना चाहिये और उसके आराम का पूरा ख़याल रखना चाहिये।

खेल के समय खेलना चाहिये, पर खेल के पीछे अपनी पढ़ाई को छोड़ना बुरा है।

बुरे खेलों से बचना चाहिये। बाज़ी लगाकर खेलना जुआ है और यह बहुत बुरा है।

सड़क, मुहल्ले और बाज़ार में शिष्टाचार—

यह बात याद रखनी चाहिये कि गली, सड़क और बाज़ार आदि केवल तुम्हारे लिए ही नहीं बने हैं। जब तुम जारहे हो, तब दूसरों के आराम का भी ध्यान रखना चाहिए। सारी सड़क को घेर कर न चलना चाहिये और न बीच में झुण्ड बनाकर ही खड़े होना चाहिए। सड़क पर सदा अपने बायें हाथ रहना चाहिये।

हाथ की छतरी या छड़ी को इस तरह न पकड़ना चाहिये कि जिससे किसी राह चलते को लगने का अंदेशा हो।

बाजार आदि में कभी मैले वस्त्रों को पहन कर न जाना चाहिये। नंगे शरीर जाना भी ठीक नहीं है।

सड़क पर चलते समय बच्चों, स्त्रियों, वृद्धों तथा रोगियों का विशेष ध्यान रखना चाहिये। तुम्हारी किसी भूल से उन्हें चोट नहीं लगनी चाहिए। सड़क पर जहाँ तक हो सके उनकी सहायता करनी चाहिये। यदि भूल से तुम्हारा पाँव किसी के पाँव पर पड़ जाय तो क्षमा माँग लेनी चाहिए। बच्चों को सड़क पर से हटा देना चाहिये। यदि रास्ता भूला हुआ कोई बच्चा तुम्हें मिल जाय तो उसे उसके माँ-बाप के पास, कोतवाली में या सेवा-समिति में पहुँचा देना चाहिये।

सड़क पर जाते समय अगर कोई सम्मान योग्य आदमी आ जाय तो उसको प्रणाम करना चाहिये।

केले, नारंगी आदि फलों के छिलके सड़क पर न डालने चाहिये। इनसे किसी आदमी का पाँव फिसल सकता है। काँच के टुकड़े, टूटी हुई सुइयाँ, निब तथा दातुन भी सड़क पर न फेंकने चाहिये। आग या जलती हुई दियासलाई भी सड़क पर डालना ठीक नहीं। यदि इस प्रकार की वस्तु सड़क पर पड़ी मिले तो उसे एक तरफ कर देना चाहिये। सड़क पर कभी गंदगी न फैलानी चाहिये और सड़क पर पेशाब करना या पाखाना फिरना भी बुरा है। अपने घर में बैठे हुए नीचे सड़क पर या बाहर गली में फलों के छिलके, कूड़ा-करकट या पानी आदि डालना भी बुरा है। यदि वह किसी आते-जाते आदमी के ऊपर गिर गया तो तुम्हें बुरा कहेगा और झगड़ा हो जायगा।

हर स्थान पर थूकना बुरा है।

सड़क पर या गली में सहज-सहज चलना चाहिये। भागना ठीक नहीं है। किसी को धक्का देकर न चलना चाहिये। सड़क पर घोड़े आदि पशु दौड़ाने से किसी आदमी या बच्चे को चोट लगने का डर रहता है। रात के समय बाइसिकल आदि पर रोशनी रखनी चाहिये। चौराहे पर या भीड़ में यदि सिपाही तुम्हें ठहरने को कहे तो रुक जाना चाहिये।

गली मुहल्ले में किसी की सम्पत्ति को नुकसान न पहुँचाना चाहिये। दीवारों पर लिखना बुरा है। बिना काम गलियों में फिरना बुरा है। राह चलती स्त्रियों की तरफ ताकते हुए न चलना चाहिये। पराये घर में झाँकते हुए और ऊपर कोठों की तरफ देखते हुए चलना भी बुरा है।

सड़क पर समाचार पत्र या पुस्तक आदि पढ़ते हुए न चलना चाहिये। इतने बेखबर हो कर न चलना चाहिये कि तुम्हारा मिलनेवाला कोई आदमी तुम्हारे पास से चला जाय और तुम्हें पता भी न हो।

बाज़ार, गली, मुहल्ले आदि में खाते हुए चलना बुरा है।

बाज़ार में दुकानदारों से बिना काम भाव आदि न पूछना चाहिये। उनकी किसी वस्तु को हाथ नहीं लगाना चाहिये। जहाँ नकद बेचने और एक दाम कहने का नियम है वहाँ न उधार माँगो और न दाम कम करने को ही कहो। दो पैसे की चीज़ के लिए दुकानदार से झक-झक न करनी चाहिये इस से अपना समय भी खराब होता है और दूसरे का भी।

जिस गली या जिस मुहल्ले में रहते हो उस गली या मुहल्ले में रहने वालों का अपने परिवार की तरह ध्यान रखना चाहिये, उनसे छोटी-छोटी बात पर झगड़ा न करना चाहिए, और अपनी गली के ग़रीब तथा निस्सहाय आदमियों की यथा-शक्ति सहायता करनी चाहिए। यदि कोई बीमार हो तो उसके लिए औषध आदि ला देनी चाहिए और उसकी सेवा करनी चाहिए।

यात्रा में शिष्टाचार—

यात्रा के लिए घर से आवश्यक वस्तुएँ पहले ही देख-भाल कर बाँध लेनी चाहिए। चलते समय बच्चों को प्यार और बड़े आदमियों को नमस्कार करना चाहिए। यात्रा में कोई पुस्तक या पत्रिका अवश्य साथ ले लेनी चाहिए।

स्टेशन पर सदा कुछ मिनिट पहले पहुँच जाना चाहिए। बहुत पहले वहाँ जा बैठना या ऐन ठीक समय पर भागते हुए पहुँचना अच्छा नहीं है।

टिकट लेते समय दूसरे आदमियों को धक्का न देना चाहिए। दूसरे भी उतनी जल्दी में होते हैं, जितनी में तुम।

ताँगे, कुली आदि की मज़दूरी पहले ही निश्चित कर लेनी चाहिए। इस से पीछे झगड़ा न होगा।

यदि पास में बोझ अधिक हो, तो सामान की बिल्टी (Book) करा लेना चाहिए। अधिक सामान बिना बिल्टी ले जाना, बिना टिकट यात्रा करना और बच्चों का किराया दिए बिना यात्रा करना बेईमानी है, और इससे आबरू जाती है।

गाड़ी में उस समय चढ़ना चाहिए जब दूसरे मुसाफिर उतर लें, गाड़ी में चढ़कर दूसरे आदमियों को तंग न करना चाहिए।

यात्रा में सदा हँसमुख रहना चाहिए। अपने साथ सफ़र करने वालों से मीठे बचन बोलना और उनसे सहानुभूति का व्यवहार करना चाहिए। छोटे-छोटे कामों में साथियों की सहायता करने से बड़ा आनन्द आता है और वे तुम्हारे कृतज्ञ होते हैं। जैसे किसी का बोझा उठवा देना, पानी पिला देना, आदि।

अपने साथ चलने वाले आदमियों के सामने अपने किसी पड़ोसी की बुराई न करनी चाहिए। उनके सामने अपने कष्टों का रोना रो कर उनके चित्त को दुखी न करना चाहिए। ऐसा कोई काम न करना चाहिए जिससे उनको कष्ट हो या वे तुम्हें असभ्य समझें। मुसाफिरखाने में या डिब्बे में छिलके पत्ते आदि को इधर-उधर न फैंकना चाहिए।

रेलगाड़ी के कर्मचारियों के साथ झगड़ना उचित नहीं। उन्हें रिश्वत भी न देनी चाहिए। यदि कोई कष्ट हो तो गार्ड से या स्टेशन मास्टर से कह देना चाहिए।

यात्रा में चोर-उचक्कों से बचना चाहिए। जहाँ तक हो सके किसी अपरिचित की दी हुई वस्तु न खानी चाहिए।

जब कुछ खाने लगो तो अपने पास बैठे हुए साथियों को भी कुछ खाने के लिए अवश्य पूछ लेना चाहिए।

यदि किसी धर्मशाला में ठहरना पड़े तो आवश्यकता से

अधिक स्थान न घेरना चाहिए। वहाँ ठहरे हुए आदमियों से छोटी-छोटी बातों पर झगड़ा न करना चाहिए। नौकरों को धमकाना न चाहिए। याद रक्खो—"मीठे बोलहु नै चलहु सभी तुम्हारो देस।"

भोजन करते समय शिष्टाचार—

स्वच्छ वस्त्र पहन कर और हाथ मुँह धोकर भोजन करने बैठना चाहिए। भोजन सहज-सहज चबा कर करना चाहिए। इससे जहाँ भोजन अच्छी तरह पचता है, वहाँ ऐसा करने वाला बुरा भी मालूम नहीं होता। खाने को चबाते समय मुँह को जल्दी जल्दी न खोलना चाहिए और न दाँतों को बजाना चाहिए।

मुँह में इतना बड़ा ग्रास न भरना चाहिए कि मुँह भी चलाना कठिन हो जाय। ग्रास न बहुत बड़ा हो और न बहुत छोटा। उसे बड़ी सावधानी के साथ मुँह में रखना चाहिए, जिससे उसमें से कुछ नीचे न गिरने पाय। भोजन दाहिने हाथ से ही खाना चाहिए। दोनों हाथों से खाना अच्छा नहीं और भोजन करते समय मुँह-हाथ लपेट लेना भी अच्छा नहीं। अपने कपड़ों की भी फिकर रखनी चाहिए।

भोजन करते समय पानी का गिलास अपने पास अवश्य रखना चाहिए। यदि पानी पीना हो तो पहले मुँह का ग्रास समाप्त कर फिर पानी पीना चाहिए।

भोज में समय से पाँच सात मिनिट पहिले पहुँच जाना चाहिए। प्रतीक्षा कराना या दो तीन बार बुलाया जाना बुरा

है। इस से भोजन कराने वाले का समय नष्ट होता है और उसके काम रुकते हैं।

सब से पहले भोजन पाने के लिए न चिल्लाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बड़े आदमियों और अतिथियों को भोजन पहले परोसा जाय।

जिस वस्तु की आवश्यकता हो वह इशारे से या धीमी आवाज़ से माँग लेनी चाहिए, उसके लिए चिल्लाना बुरा है। यदि दो बार माँगने पर वह चीज़ न आए तो समझ लेना चाहिये कि वह समाप्त हो गई है। ऐसी चीज़ न माँगनी चाहिए जो न बनी हो या जो परोसी न जा रही हो।

भोजन करते समय केवल अपना ही ध्यान न रखना चाहिए वरन् अपने साथियों का भी ध्यान रखना चाहिए। यदि उन्हें किसी वस्तु की आवश्यकता हो तो उनके लिए भी माँग दो।

यदि कोई चीज़ परोसी जा रही हो तो माँगने या लेने से पहले देख लेना चाहिये कि उसकी आवश्यकता भी है या नहीं। व्यर्थ ही भोजन का ढेर लगाकर ख़राब न करना चाहिए। कई लोग थाली में जूठा छोड़ने में अपना बड़प्पन—अपनी शान—समझते हैं, पर ऐसा करना अन्न का अपमान और रुपया बरबाद करना है।

भोजन करते समय चीज़ों को इधर-उधर भी न फैंकना चाहिए। यद्यपि बहुत से आदमी ऐसा हँसी में करते हैं, परन्तु यह हँसी का बुरा ढंग है।

भोजन करते समय अधिक न बोलना चाहिए, बिलकुल

चुप साध कर बैठना, या मुहर्रमी शक्ल बनाये रहना भी उचित नहीं। ऐसी कोई बात न कहनी चाहिए जिस से किसी को दुःख हो। सदा चित्त को प्रसन्न करने वाली बातें कहनी चाहिए।

इतना भोजन न करना चाहिए कि जिस से तकलीफ़ हो जाय और दूसरे आदमी तुम्हारा मज़ाक करें; परन्तु भूखे भी न रहना चाहिए।

यदि कोई चीज़ तुम्हें अच्छी नहीं लगती या कोई चीज़ अच्छी नहीं बनी है, तो वहीं उसकी बुराई न करने लग जाना चाहिए, या तो ऐसी चीज़ लो मत या उसे खाओ मत, यदि भोजन कराने वाला किसी चीज़ में त्रुटि पूछे, तो भी यही कहना चाहिए कि 'अच्छी है', किन्तु यदि बहुत ही पूछा जाय तो नरमी से उसका दोष बता देना चाहिए।

यदि भोजन करते समय खाँसने या छींकने की जरूरत पड़े तो मुँह को परे फेर कर मुँह के सामने रूमाल करके खाँसना या छींकना चाहिए।

अपने से बड़ों के उठे बिना पंक्ति से न उठना चाहिए। यदि दूसरे आदमी खाना खा रहे हों तो खाना खा चुकने पर भी उठने की जल्दी न करनी चाहिये। उनका साथ देने के लिए सहज-सहज कुछ खाते रहना चाहिए। यदि और सब आदमी खा चुके हों तो तुम्हें भी खाना बन्द कर देना चाहिए, चाहे तुम कुछ भूखे ही क्यों न रह जाओ।

यदि बरतन या पत्तल उठने का कोई विशेष प्रबन्ध न हो तो अपने बरतन या पत्तल उठाने में शर्म न करनी चाहिए।

खाना खाने के पश्चात् तौलिये से हाथ साफ कर लेना चाहिए और मुँह नाक भी अच्छी तरह पोंछ लेना चाहिए। ऐसा न हो कि खाने की कोई चीज़ तुम्हारे मुँह आदि पर लगी रह जाय और बुरी मालूम हो या दूसरे आदमी तुम्हारी हँसी उड़ाएँ ।

यदि पान आदि तुम्हें भेंट किया जाय तो बड़ी विनय से लेकर देने वाले का धन्यवाद करना चाहिए। यदि पान खाने की आदत न हो तो नरमी से इनकार कर देना चाहिए।

दूध या चाय पीने में भी सावधानी से काम लेना चाहिए ताकि कपड़ों पर छींटे न पड़ें। यदि अधिक गरम हो तो पहले ठंढा कर फिर पीना चाहिए।

सभा में शिष्टाचार—

जहाँ सभा होने वाली हो वहाँ नियत समय से पाँच सात मिनिट पहले पहुँचना चाहिए। यदि बहुत अधिक जनता के इकट्ठा होने की सम्भावना हो तो नियत समय से कुछ और पहले पहुँच जाना चाहिए, जिस से बैठने को अच्छा स्थान मिल जाय। नियत समय से पीछे आकर आदमियों को धकेल कर आगे बढ़ने का प्रयत्न करने से सभा में शोर मच जाता है।

सभा में सदा अपने योग्य स्थान पर ही बैठना चाहिए। जहाँ बैठने से कोई अनुचित भी न समझे और न किसी को कुछ कहने का साहस हो।

दर्शकों को अपनी जगह चुपचाप बैठे रहना चाहिए।

वहाँ जितना कम शोर होगा उतना ही अधिक अच्छी तरह व्याख्यान सुनाई देगा। आपस में बातें न करनी चाहिए। इस से पास वाले आदमी तंग आ जाते हैं।

व्याख्यान बड़ी एकाग्रता तथा शांति के साथ सुनना चाहिए जो कुछ कहा जा रहा हो, उसे समझने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि कोई वाक्य न सुनाई दे या समझ में न आवे तो व्याख्यान के बाद अपने किसी साथी से पूछ लेना चाहिए। यदि उसी समय पूछोगे तो अगली बात न सुनाई देगी।

सदा सहनशीलता से काम लेना चाहिए, यदि व्याख्याता की कोई बात पसन्द न हो या उस से मत-भेद हो तो उसकी बात को ध्यान से सुनो और पीछे से व्याख्याता से अपनी शंका मिटा लेनी चाहिए या सभापति की आज्ञा से सभा के समाप्त होने से पहले व्याख्याता से विनय-पूर्वक पूछ लेना चाहिए।

यदि विरोधियों की सभा हो तो उस में दंगा या झगड़ा न करना चाहिए। यदि किसी बात का विरोध ही करना हो तो अपनी अलग सभा करके अपने विचार प्रकट करो।

सभा के बीच में से उठ कर बाहर जाना ठीक नहीं, इससे प्रबन्ध खराब होता है। चाहे व्याख्यान पसन्द न हो तो भी यदि उठने से गड़बड़ होने की सम्भावना हो तो न उठना चाहिए, यदि बहुत आवश्यक कार्यवश जाना ही पड़े तो सहज से चले जाना चाहिए।

जिस सभा में जाने से तुम्हें कुछ नयी बात या नये विचार

मालूम हों, वहाँ अवश्य जाना चाहिए। साधारण सभाओं में जाकर अपने समय को नष्ट न करना चाहिए।

यदि किसी सभा में किसी विषय पर बोलना हो तो उस के लिए घर से तैयार होकर जाना चाहिए। जो कुछ तुम कहो वह ठीक होना चाहिए। जनता के समय को यों ही मामूली बातें सुना कर नष्ट न करना चाहिए।

ध्यान रखो कि वक्ता को सभा में नियत समय पर पहुँच जाना चाहिए। उसके देर में आने से जहाँ दर्शकों का समय नष्ट होता है, वहाँ प्रबन्धकों को भी कष्ट होता है।

वक्ता को इतने ज़ोर से बोलना चाहिए कि सब से पीछे बैठे हुए आदमी को भी उसका व्याख्यान सुनाई दे। उसे चारों तरफ़ का ध्यान रखना चाहिये और अपना व्याख्यान केवल सभापति और पास बैठे हुए कुछ आदमियों को ही सुनाना नहीं होता।

अपने भाषण में किसी द्वेष फैलाने वाली बात का ज़िक्र न करना चाहिए। व्यक्तिगत या अनुचित आक्षेप करना भी उचित नहीं। यदि किसी बात का खंडन करना हो तो बड़ी शिष्टता से युक्तियों से करना चाहिए। वक्ता की ज़रा सी बेपरवाही से सभा में झगड़ा हो सकता है।

यदि भाषण समाप्त होने पर वक्ता से कोई बात पूछी जाय तो बड़ी शिष्टता से उन बातों का उत्तर देना चाहिए। गोलमोल बात कह कर टालने का प्रयत्न न करना चाहिए।

प्रबन्धकों को सभा के हर एक काम में समय की पाबन्दी

का ख़याल रखना चाहिए। जिस समय सभा करनी है, उसी समय का विज्ञापन देना चाहिए। फिर अपने समय पर काम आरम्भ कर देना चाहिए। समय की पाबन्दी की बड़ी आवश्यकता है। सभा के लिए हर एक वस्तु सभा आरम्भ होने से पहले तैयार रखनी चाहिए। हर एक काम ऐसे आदमियों को सौंपना चाहिए जो अपने उत्तरदायित्व (जिम्मेदारी) को समझते हों।

सभा के प्रबन्ध के लिए आवश्यकतानुसार दस पाँच स्वयंसेवकों को पहले ही नियत कर देना चाहिए, जिनका काम जनता को बिठाना, शोर को बन्द करना तथा देख-भाल करना हो।

यदि सभा में स्त्रियों को भी आना हो तो उनके लिए बैठने का समुचित प्रबन्ध करना चाहिए।

साधारण बातों में शिष्टता—

सच्ची शिष्टता बहुत प्रकार से दिखाई जा सकती है, छोटी-छोटी बातों में भी उसकी उपेक्षा न करनी चाहिए। छोटे-बड़े सबसे सदा सद्व्यवहार करना चाहिए। धन या पदवी पाकर दूसरों का अपमान करना अच्छा नहीं। नम्रता और मिष्ट-भाषण बड़ा भारी गुण है।

किसी के मकान में जाने से पहले आवाज़ देनी चाहिए या दरवाज़ा खटखटाना चाहिए, अर्थात् किसी तरह भीतर बैठे स्त्री पुरुषों को पता लग जाय कि कोई व्यक्ति आ रहा है। यूँही चुपचाप भीतर घुस जाना अच्छा नहीं होता। पता नहीं भीतर बैठे व्यक्ति—विशेषतः स्त्रियाँ—किस हालत

में बैठी हों। यदि तुम्हारे साथ कोई बड़ा आदमी हो तो पहले उसे भीतर जाने देना चाहिए। किसी के मकान पर जाकर ऐसा व्यवहार न करना चाहिए जिससे मकान का मालिक तंग आ जाय। अपना काम करके वहाँ से शीघ्र चल देना चाहिए। किसी का अधिक समय ख़राब करना ठीक नहीं है। परन्तु काम करते ही उठने की ऐसी जल्दी भी न करनी चाहिए कि दूसरा व्यक्ति तुम्हें स्वार्थी समझे। जिसके यहाँ जाओ उसकी वस्तुओं को छेड़ना न चाहिए और न उन्हें उलट-पलट कर देखना चाहिए। उसके काग़जों या पत्रों को भी न पढ़ना चाहिए। किसी से बेवक्त मिलने भी न जाना चाहिए।

यदि तुम्हारे पास कोई आदमी मिलने आए, तो उसका प्रसन्नमुख से स्वागत करना चाहिए। उसे सम्मान से बिठाना तथा शिष्टता से उसका हाल पूछना चाहिए। यदि खाने का समय हो भोजन करने को ज़रूर कहना चाहिए। जल आदि के लिए पूछना भी आवश्यक है जो बात वह कहे उसे ध्यान से सुनकर उस का ठीक उत्तर देना चाहिए। यदि वह किसी सम्मति या सहायता के लिए आया है, तो यथाशक्ति उसकी सहायता करनी चाहिए। यदि कुछ करने में असमर्थ हो तो अपनी बेबसी प्रकट कर देनी चाहिए, पर भरोसे पर न रखना चाहिए और न उसे अनुचित सम्मति ही देनी चाहिए। जब तक वह तुम्हारे पास रहे तब तक ऐसा काम न करना चाहिये कि जिससे उसके मन में यह बैठ जाय कि तुम्हें उसका आना या बैठना बुरा मालूम नहीं हुआ। यदि कुछ आवश्यक काम करना

ही है, तो उससे क्षमा माग लेनी चाहिए या किसी और समय आने को कह देना चाहिए। जब वह तुम्हारे पास से जाय तो उसे दो चार कदम या दरवाजे तक पहुँचा आना चाहिए।

यदि किसी बड़े या अपरिचित व्यक्ति से मिलना हो तो पहले उससे मिलने की तारीख और समय नियत कर लेना चाहिये और ठीक उसी समय पहुँच जाना चाहिए, या उसके मिलने का समय मालूम कर लेना चाहिए और उसी समय पहुँचना चाहिए। मिलने के लिए अपने नाम का कार्ड भेजना चाहिए या उसके चपरासी से कहला देना चाहिए। जब वह बुलवाये तब विनय से भीतर जाना चाहिए। प्रणाम आदि करने के पश्चात् अपना काम कहना चाहिए। जो कुछ वह पूछे उसका ठीक उत्तर देना चाहिए। अफ़सरों से दूसरों की बुराई करना बुरा है।

किसी की गुप्त बात को सुनने का प्रयत्न न करना चाहिए। जब दो आदमी आपस में बातें कर रहे हों, तो उनके बीच में बोलना मूर्खता है। बिना पूछे सम्मति देना अच्छा नहीं है। बातचीत करते समय शिष्टता और विनय का ध्यान रखना चाहिए। गंदी बातों और अशिष्ट भाषा में स्वाद न लेना चाहिए। यदि साथी ऐसा करें, तब या तो उनको ऐसा करने से रोक देना चाहिए, या चतुराई से बात का रुख फेर देना या उनका साथ छोड़ देना चाहिए। सारांश यह कि अश्लील बातों से जहाँ तक सम्भव हो बचना चाहिए। विशेषत: स्त्रियों की उपस्थिति में अश्लील और अशिष्ट भाषण कभी न करना चाहिए।

मित्र-मण्डली में से किसी एक को अलग ले जा कर बातें करना ठीक नहीं है। इससे अन्य मित्रों के हृदयों में सन्देह पैदा हो जाता है।

किसी अनजान व्यक्ति को बुरा न समझना चाहिए। हर एक आदमी के सम्बन्ध में भला ही सोचना चाहिए। जहाँ तक होसके दूसरों के विषय में बहुत कम बातें करनी चाहिए क्योंकि सम्भव है कि मुँह से क्या बात निकल जाय या तुम्हारी बात का उलटा अर्थ लगा लिया जाय और व्यर्थ का विद्रोह बढ़ जाय तथा पीछे पछताना पड़े।

सदा साफ लिखना चाहिए, ऐसा घिचपिच न लिखना चाहिए, जिसको पढ़ने में कष्ट हो। पत्र या लेख में काट छाँट करना अस्थिर मन की निशानी है। पत्र पाने वाले का पता और अपना पता तथा नाम आदि साफ लिखना चाहिए। पत्र आदि में शिष्टाचार और विनय का ध्यान रखना चाहिए। क्रोध में किसी को कुछ न लिखना चाहिए। यदि कोई गुप्त बात लिखनी हो या किसी बड़े आदमी को लिखना हो तो लिफाफा ही लिखना चाहिए। लिखने में बड़ी सावधानी से काम लेना चाहिए। पत्र में कोई ऐसी बात न लिखनी चाहिए जिससे तुम किसी झगड़े में फँस जाओ। सदा अपने लिखे को दुबारा पढ़ लेना चाहिए।

किसी के पत्र आदि को चोरी से पढ़ना कमीनापन है।

अनपढ़ आदमियों की चिट्ठी आदि लिख-पढ़ देना चाहिए इसके बदले में उनसे कुछ लेना न चाहिए। यह भी एक सेवा है।

धार्मिक बाद-विवादों में भाग न लेना चाहिए, वहाँ प्रायः झगड़े हो जाते हैं। किसी के धर्म, धर्माचार्य या धार्मिक ग्रन्थ के प्रति बुरे वचन कहना या उनका अपमान करना उचित नहीं। यदि किसी दूसरे के धर्मस्थान पर जाओ तो विनय से काम लो और वहां के नियमों का पालन करो। धर्म के विषय में सदा उदार हृदय बनना चाहिए।

कभी शीघ्र क्रोध में न आना चाहिए। साधारण बातों पर अधिक विचार न करना चाहिये।

कभी रोना या ठिनकना न चाहिए, वरन् हर एक अवस्था में प्रसन्न रहना चाहिए और परिस्थिति को अपने अनुकूल बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। सदा मीठा बोलने वाला और हँसमुख बनना चाहिए। इससे तुम्हें तो आनन्द मिलेगा ही परन्तु दूसरे आदमी भी तुम्हारे व्यवहार से प्रसन्न होंगे।

बाज़ार में या भीड़ में किसी स्त्री से यहाँ तक कि परिचित से भी मखौल न करना चाहिए, सभ्य समाज में यह उचित नहीं प्रतीत होता है। जहाँ स्त्रियाँ आदि खड़ी हों उधर जाना अच्छा नहीं और यदि कभी कोई स्त्री मिलने आये तो उसे पहले उठ कर जगह देनी चाहिए।

जब कोई व्यक्ति तुम्हारे लिए कोई काम करे तो उसे धन्यवाद अवश्य देना चाहिए और यदि कोई गल्ती हो जाय तो उसके लिए माफी माँग लेनी चाहिए।

भद्दे या अरोचक काम—

बहुत से लड़के और बड़े-बड़े आदमी भी ऐसे काम कर

बैठते हैं जो भद्दे होते हैं। उनसे बचने और दूसरे आदमियों की दृष्टि में बुरा न जँचने के लिए उनको अवश्य जान लेना चाहिए। आदमी के अच्छे संस्कार या उस की आदतें उसके छोटे-छोटे कामों और रहने-सहने के ढंग से ही मालूम होते हैं। अच्छे आदमी की यही पहचान है कि उसके सब काम अच्छे होते हैं और बुरे आदमी के काम बुरे होते हैं।

काम करते समय अपने हाथों और अँगुलियों को साफ़ रखना चाहिये। यदि काम ऐसा है जिस में वह साफ़ नहीं रह सकते, तो काम करने के पश्चात् उन्हें साफ कर लेना चाहिए। काम करते समय अपने कपड़ों को खराब न करना चाहिए।

नाक को साफ़ रखना एक बहुत आवश्यक काम है। गंदे नाक से अधिक भद्दी और कोई चीज नहीं। छोटे बालक का नाक उसके माता-पिता को साफ रखना चाहिए। बड़े लड़कों के पास नाक साफ करने के लिए रूमाल होना चाहिए।

खाँसने या छींकने का काम दूसरी तरफ़ मुँह फेर कर बड़ी सावधानी से करना चाहिए और फिर रूमाल से नाक मुँह साफ़ कर लेना चाहिए। उबासी के समय मुँह के आगे हाथ कर लेना चाहिए।

गंदे और मैले दाँत सबको बुरे मालूम होते हैं। इसलिए उनको प्रति दिन दातुन, मंजन या ब्रुश से साफ़ करना चाहिए।

दाँतों को बजाना नहीं चाहिए। दाँतों में अँगुली देना भी बुरा है। पुस्तक के पन्ने उलटते समय थूक लगाना अशिष्टता है।

ज़ोर-ज़ोर से खाँसने की आदत भी अच्छी नहीं है। नाक में गुनगुनाना और सूँ-सूँ करना भी बुरी आदतें हैं। मुँह बनाना, नाक में अंगुली डालना, आँख मटकाना और सिर खुजाते रहना भी ख़राब आदतें हैं।

बैठे-बैठे पैर हिलाते रहना, या किसी अन्य व्यक्ति के सामने मेज़ पर पैर फैलाकर बैठना भी बुरा है।

हर समय हर स्थान पर थूकने की आदत बुरी है। इससे बीमारी भी फैलती है। पान की पीक दीवार पर या बैठने की जगह न थूकना चाहिए।

बहुत तेल लगाना, बालों में पट्टियाँ निकालना और इत्रों का अधिक व्यवहार करना बुरा मालूम होता है।

———

तृतीय परिच्छेद

स्वास्थ्य

यह मानी हुई बात है कि जिस मकान की नींव कमजोर होती है, वह शीघ्र ही गिर जाता है और जिस वृक्ष की जड़ें दृढ़ नहीं होतीं, वह अधिक समय खड़ा नहीं रह सकता, ज़रा सी तेज पवन चली और वह गिरा। ठीक इसी प्रकार आदमी के शरीर का हाल है। उसका आधार स्वास्थ्य पर है। जिस मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा नहीं वह अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकता। शरीर के समस्त अंगों का ठीक रूप से काम करना ही स्वास्थ्य है और जिस स्वस्थ आदमी में अधिक शक्ति होती है, उसे हम बलवान या ताक़तवर कहते हैं। एक मनुष्य बिना अधिक शक्ति के भी स्वस्थ रह सकता है, परन्तु स्वास्थ्य से कुछ न कुछ शक्ति अवश्य मिलती है। स्वस्थ मनुष्य अस्वस्थ मनुष्य से अधिक सुखी रहता है, और उससे अधिक काम करता है। वह कठिनाइयों तथा कष्टों की अधिक चिन्ता नहीं करता, वरन् उनका वीरता के साथ सामना करता है। जिस मनुष्य का शरीर सुडौल तथा स्वस्थ होता है, वह बहुत अच्छा लगता है। स्त्री-पुरुष, बालक तथा वृद्ध सब के लिए

स्वास्थ्य आवश्यक है। स्वास्थ्य से मनुष्य अधिक काम करने, आनन्द-पूर्वक जीवन व्यतीत करने तथा अपने कर्तव्य को भली-भाँति पालन करने के योग्य बनता है। स्वस्थ मनुष्य का मन भी दृढ़ होता है।

प्रत्येक मनुष्य की सफलता बहुत हद तक उस के स्वास्थ्य पर भी निर्भर है। जो मनुष्य सदा अस्वस्थ रहता है, जिसे रात-दिन बीमारियाँ घेरे रहती हैं, वह अपने जीवन में बहुत कम सफल होता है। अस्वस्थ होने के कारण बहुत से व्यापारियों को अपने कारोबार बन्द करने पड़े हैं, पदाधिकारियों और नौकरों को अपने पदों से त्यागपत्र देने पड़े हैं, नेताओं को अपने कार्यक्षेत्र से अलग होना पड़ा है और विद्यार्थियों को परीक्षाओं को अगले वर्ष के लिए टालने या अपनी शिक्षा को सदा के लिए तिलांजलि देने की आवश्यकता हुई है। अस्वस्थ मनुष्य को संसार की कोई भी वस्तु सुख नहीं दे सकती और वह अपने कुटुम्बियों पर भार होता है।

स्वास्थ्य का होना इतना अधिक आवश्यक है तो भी प्रायः मनुष्य उसकी ओर से उदासीन रहते हैं। वे उसे ठीक करने का बहुत कम प्रयत्न करते हैं। सब का प्रायः यही हाल है। एक आदमी बीमार पड़ने पर दस बीस रुपये खर्च कर देगा, किन्तु स्वस्थ दशा में अपने खान-पान और स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों के पालन का ध्यान नहीं रखेगा। साधारण मनुष्य इस बात पर बहुत कम ध्यान देते हैं, कि किसी बीमारी के इलाज से उसको न होने देना ही अच्छा है।

स्वास्थ्य ऐसी वस्तु नहीं है, जो माँगने से मिल सके या मोल ली जा सके। यह मनुष्य में ही है, और वह अपने कार्यों से इसको प्राप्त कर सकता है। इसके लिए एक पैसा भी खर्च करना नहीं पड़ेगा। केवल इस बात की आवश्यकता है कि प्रतिदिन आध घंटा व्यायाम आदि में लगाया जाय और स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों का ध्यान रखा जाय। वे नियम इतने सरल हैं कि यदि उन को अपनी आदतों का अंग बना लिया जाय तो हर एक मनुष्य उन पर आसानी से चल सकता है। अतः उन नियमों पर चलने का प्रयत्न करना चाहिए। सम्भव है कि नियमित रूप से उनका पालन कर सकने में आरम्भ में कुछ कठिनाई भी मालूम हो, पर इसकी चिन्ता न करनी चाहिए। वर्ष, छः महीने के प्रयत्न से ही वे आदतों का अंग बन जायँगे और स्वास्थ्य अच्छा बन जायगा। साधारणतः उन नियमों का उल्लेख आगे किया गया है।

शुद्ध हवा--

मनुष्य के शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए हवा, पानी और भोजन अत्यन्त आवश्यक हैं। किन्तु पानी और भोजन से भी अधिक आवश्यक हवा है। यदि एक मिनिट के लिए हवा रुक जाय तो मनुष्य का जीवन अन्तप्राय हो जायगा।

शुद्ध हवा से नवजीवन प्राप्त होता है। इसलिए जहाँ तक हो सके शुद्ध और ताजी हवा में रहना चाहिए और उस में गहरा साँस लेना चाहिए। घर अच्छा हवादार होना चाहिए। रात के समय सोने के कमरे में हवा आने के लिए खिड़कियों

को खोल देना चाहिए। सोते समय घर में मिट्टी के तेल का दीया जलाए रखना बहुत खतरनाक है, इससे कई मृत्यु हो चुकी हैं। साँस सदा नाक से लेना चाहिए, मुँह से साँस लेना हानिदायक है।

जो आदमी गाँव में रहते हैं, वे इसीलिए शहरी आदमियों से अधिक स्वस्थ होते हैं कि वे शुद्ध हवा में रहते हैं और शहर के आदमी गंदी हवा में रहते हैं। शहरों की गलियाँ तंग होती हैं और मकानों में शुद्ध हवा नहीं आती। इसलिए वहाँ की हवा में साँस लेने से आदमी पीले और दुर्बल हो जाते हैं। अतएव प्रत्येक व्यक्ति को, विशेषत: शहर में रहने वालों को, शुद्ध हवा के सेवन के लिए प्रात:काल और सायं काल बाहर बाग आदि में या खुले मैदान में अवश्य जाना चाहिए।

सूर्य का प्रकाश—

स्वास्थ्य के लिए सूर्य का प्रकाश बहुत आवश्यक है। इससे मकानों की नमी सूख जाती है और बीमारी के बहुत से कारण मिट जाते है। यदि किसी पौधे को अँधेरे में रक्खो तो वह पीला पड़ जायगा और शीघ्र ही मुरझा जायगा। यही हालत मनुष्य की है। जो आदमी तंग और अँधेरे मकानों में रहते हैं वे प्राय: दुर्बल रहते हैं। इसलिए जहाँ तक हो सके ऐसे मकानों में रहना चाहिए जिनमें सूर्य का प्रकाश अच्छी तरह पहुँचता हो। अपने बिस्तरे और अन्य कपड़ों को भी सप्ताह में एक बार धूप में फैलाना चाहिए। कभी-कभी शरीर को भी प्रात:काल धूप में सेकना चाहिए।

शुद्ध जल—

शरीर की रक्षा के लिए दूसरी आवश्यक वस्तु जल है। यह नहाने, धोने, पीने, खाना पकाने और सफ़ाई के काम में आता है। इसलिए यदि गंदा, गदला और दुर्गन्ध वाला जल व्यवहार में लाया जायगा तो बहुत सी बीमारियाँ होने का डर है। सदा साफ़ पानी बरतना चाहिए। पानी में कभी-कभी छोटे-छोटे कीड़े होते हैं। इनसे बचने के लिए जल को सदा छान कर इस्तेमाल करना चाहिए। पानी को उबाल लेने से भी उसकी ख़राबी दूर हो जाती है। बहुत से शहरों में नल का पानी साफ़ होता है। गंदे कुओं और तालाबों का जल पीने और खाना पकाने आदि के लिए कभी व्यवहार में न लाना चाहिए। पानी के बरतनों को साफ़ रखना चाहिए और उन्हें सदा ढक कर रखना चाहिए। कुओं के पास कभी मैला न डालना चाहिए और न मैले बरतनों से पानी भरना चाहिए।

स्नान—

शरीर की सफ़ाई के लिए हर रोज ख़ूब मल-मलकर स्नान करना अत्यन्त आवश्यक है। इससे शरीर का मैल उतर जाता है और खाल के छिद्र खुल जाते हैं जिनसे पसीना निकलता रहता है। स्नान से चित्त प्रसन्न हो जाता है, और काम में जी लगा रहता है। स्नान के पश्चात् शरीर को साफ तौलिये से रगड़ कर सुखाना चाहिए; इससे जहाँ शरीर सूख जाता है वहाँ रक्त में गरमी भी पैदा हो जाती है।

नवयुवकों को ताज़े पानी से नहाना अधिक लाभदायक है।

किन्तु छोटे बच्चों, बूढ़े आदमियों और रोगियों को कुछ गरम पानी से स्नान करना चाहिए। स्नान के समय अच्छे साबुन, दही या उबटन का उपयोग लाभदायक होता है, इससे शरीर का मैल और चिकनाहट दूर हो जाती है। स्नान करने से पहले शरीर पर सरसों के शुद्ध तेल की मालिश करना बहुत ही गुणकारी है। सप्ताह में एक दो बार अवश्य मालिश करनी चाहिए।

चलने और खाना खाने के पश्चात् तथा पसीने में स्नान करना हानिकारक है। दुर्बल आदमियों को हवा के झोंके से बच कर स्नान करना चाहिए। स्नान करने का स्थान भी साफ होना चाहिए।

भोजन—

शरीर-पोषण तथा रक्षा के लिए भोजन बहुत आवश्यक है। भोजन ऋतु के अनुसार नियत समय पर करना चाहिए। यह स्वच्छ और ताजा होना चाहिए। हमारे भोजन में फल, अन्न, दाल, शाक, घी, दूध आदि होने चाहिएँ। मसाले, मिर्च आदि हानिकारक पदार्थ नहीं होने चाहिएँ। मादक वस्तुओं से बचना चाहिए। हुक्का, सिगरेट आदि का व्यवहार न करना चाहिए। हर समय खाते रहना बुरा है, इससे पाचन-शक्ति खराब हो जाती है। भोजन सहज-सहज और खूब चबाकर खाना चाहिए। इससे वह शीघ्र पच जाता है और आँतों पर अधिक जोर नहीं पड़ता। सुबह का भोजन खाने के पश्चात् कुछ आराम करना चाहिए और सायंकाल भोजन

करने के पश्चात् कुछ सैर आवश्यक है। जब तक पहले खाया हुआ भोजन पच न जाय तब तक दुबारा भोजन न करना चाहिए। सायंकाल को भोजन करने के तीन घंटे पीछे सोना चाहिए।

सड़े-बुसे, कच्चे या जले हुये भोजन से बचना चाहिए। बाजार की मिठाई और चाट जहाँ तक हो सके न खानी चाहिए। भोजन करते समय पानी कम पीना चाहिए। भोजन पकाने और भोजन करने के बरतन तथा रसोईखाना स्वच्छ रहने चाहिएँ। भोजन करते समय चित्त प्रसन्न रखना चाहिए। उस समय मन में यह विचार होना चाहिए कि यह भोजन हमें शक्ति देगा। भोजन के पश्चात् पेशाब करना बहुत लाभदायक है। भोजन कराने वाले आदमी को प्रेम से भोजन खिलाना चाहिए और किसी ऐसी बात का जिक्र न करना चाहिए जिससे खाने वाले को दुःख हो या उसे क्रोध आवे। साधारणतः इस बात का बहुत ही कम ध्यान रक्खा जाता है। इससे स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

व्यायाम—

शरीर को स्वस्थ तथा बलवान रखने, बीमारियों से बचाने और भोजन को पचाने के लिए व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। इससे हृदय तथा शरीर के अंग पुष्ट होते हैं और रक्त में गति पैदा होती है। जो लोग व्यायाम करते हैं, उन्हें भूख खूब लगती है और नींद भी खूब आती है। व्यायाम से भोजन अच्छी तरह पच जाता है और उससे रक्त खूब

बनता है। व्यायाम से चित्त प्रसन्न होता है, व्यायाम करने वाला आदमी अधिक काम कर सकता है। व्यायाम स्त्री-पुरुष, बालक, युवक और वृद्ध सबके लिए आवश्यक है। परन्तु सब के लिए एक प्रकार का व्यायाम ठीक नहीं हो सकता। जो आदमी लिखने-पढ़ने अथवा दुकानदारी का काम करते हैं या कारखानों में नौकरी करते हैं उनके लिए व्यायाम बहुत आवश्यक है। सैर करना, दौड़ना हॉकी, फुटबाल, टैनिस आदि खेलना, कुश्ती लड़ना, दण्ड बैठक लगाना, घोड़े की सवारी करना और तैरना आदि उपयोगी व्यायाम हैं। इन सब से शरीर के किसी न किसी अंग का व्यायाम होता है। परन्तु अधिक उपयोगी वे व्यायाम हैं जिनमें शरीर के समस्त अंगों को काम करना पड़े। इसलिए दो तीन प्रकार के व्यायाम करने चाहिएँ।

व्यायाम के लिए प्रातःकाल का समय अच्छा होता है। स्नान करने से पहले या पीछे व्यायाम किया जा सकता है। यदि स्नान करने से पहले व्यायाम किया जाय तो व्यायाम करके आध घंटा आराम करने के बाद स्नान करना चाहिए। व्यायाम शुद्ध तथा खुली हवा में करना चाहिए। शाम को भी व्यायाम किया जा सकता है। भोजन करने के बाद कभी व्यायाम न करना चाहिए। प्रति दिन आध घंटा व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए काफ़ी है। व्यायाम में लगा हुआ समय कभी व्यर्थ नहीं जाता। व्यायाम को हमें अपने नित्य के कामों का एक आवश्यक अंग बना लेना चाहिए। व्यायाम की तरफ

अधिक ध्यान दिये जाने की आवश्यकता है। इसके लिए स्थान स्थान पर व्यायाम-शालाएँ बननी चाहिएँ।

स्त्रियों के लिए चक्की पीसना, पानी भरना और सैर करना आदि उपयोगी व्यायाम हैं।

व्यायाम से अधिक लाभ उसी समय हो सकता है जब कि हमारा जीवन संयत और ब्रह्मचर्यपूर्ण हो। ब्रह्मचर्य प्रत्येक स्त्री पुरुष के लिए आवश्यक है, पर नवयुवकों को तो यह बात अपने हृदय पर लिख लेनी चाहिए कि ब्रह्मचर्य ही जीवन का आधार है। उन्हें कुसंगति से बचना चाहिए। बुरे लड़कों और दुश्चरित्र मनुष्यों से अलग रहना चाहिए। ये लोग मीठी मीठी बातें करके, पैसे अथवा वस्तुएँ उधार देकर छोटे बालकों को कुमार्ग पर डाल देते हैं, जिसका बुरा फल होता है। बालकों के माता पिता और अध्यापकों को इस तरफ विशेष ध्यान रखना चाहिए। गन्दी पुस्तकें और खराब उपन्यास पढ़ने से और भद्दे गानों से ब्रह्मचर्य नष्ट होता है, अतः उनसे बचना चाहिए।

स्वच्छ घर—

घर हमारे रहने का पवित्र मन्दिर है। उसकी सफ़ाई की तरफ़ पूरा ध्यान देना चाहिए। हमें यह बात सदा याद रखनी चाहिए कि अच्छे घर का घरवालों के स्वास्थ्य और मन पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। जो घर गन्दा होता है, उसके निवासी सदा बीमार रहते हैं, उसमें खड़ा होने को जी नहीं चाहता। कूड़ा करकट, मैला पानी और सड़ी गली चीजों को घर में इकट्ठा न होने देना चाहिए। साग-भाजी के छिलकों को यूँही न डाल

देना चाहिए। यदि इन सब के डालने के लिए एक तरफ़ एक कनस्तर रख दिया जाय तो बहुत अच्छा हो, फिर वे इधर उधर पड़ी हुई बुरी मालूम न होंगी। रसोई, पाख़ाने, मोरियों और छत की सफ़ाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। मकान के जाले आदि साफ़ करते रहना चाहिए। पाख़ाने और मोरियों को प्रति दिन पानी से खूब धुलवाना चाहिए। उनमें फ़िनायल (Phenyle) छिड़कवाने से दुर्गन्ध नहीं होती। घर में वर्ष में एक बार सफ़ेदी अवश्य करानी चाहिए। इससे घर सुन्दर मालूम होगा। घर में प्रत्येक वस्तु ठीक स्थान पर रक्खी रहनी चाहिए।

उठने बैठने और सोने के कमरों में महापुरुषों, वीरों, महात्माओं और प्राकृतिक दृश्यों के चित्र लगाने से चित्त प्रसन्न होता है और घरवालों पर उनका अच्छा प्रभाव पड़ता है। ख़राब और गंदे चित्र चरित्र पर बुरा प्रभाव डालते हैं। प्रातःकाल सुगंन्धित धूप या अगर की बत्तियाँ जलाने से घर की दुर्गन्ध मिट जाती है और वायु शुद्ध हो जाती है।

स्वच्छ वस्त्र—

स्वास्थ्य के लिए ओढ़ने, बिछाने और पहनने के वस्त्रों का स्वच्छ होना भी अत्यन्त आवश्यक है। हमारे शरीर से हर समय पसीने के रूप में मैल निकलता रहता है। वह कपड़ों में बराबर लगता रहता है और उनमें दुर्गन्ध पैदा कर देता है। मैले कपड़े स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इसलिए वस्त्रों की सफ़ाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए। बहुत

से आदमी कपड़ों की सफ़ाई का अधिक ख़याल नहीं रखते, यह उनकी भूल है।

बंडी, बनियान, जुराब, रूमाल, तौलिया आदि को हर दूसरे दिन अवश्य धो लेना चाहिए। दूसरे वस्त्रों को भी सप्ताह में एक बार अवश्य धोना या धुलवाना चाहिए। घरों में कपड़े धोने का साबुन ख़ूब बरता जाना चाहिए। दूसरे आदमियों के वस्त्र कभी न पहनने चाहिए। बाज़ार से दूसरों के उतरे हुए वस्त्र मोल लेकर पहनना बुरा है।

कपड़ों को कभी कभी धूप में सुखा लेना बड़ा अच्छा है। पहनने के कपड़ों को सावधानी से खूँटी या अलँगनी पर लटका देना चाहिए। बच्चों के लिए अलग खूँटियाँ नियत होनी चाहिए, ताकि उन्हें बाल्यावस्था से ही अपने कपड़ों को सावधानी से रखने की आदत हो जाय। ऊनी कपड़ों को बुरुश से साफ़ करते रहना चाहिए। पुराने कपड़ों को इधर-उधर न डालना चाहिए, उन्हें भी सँभाल कर रखना चाहिए। बच्चों के कपड़ों की सफ़ाई का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है। कपड़े ऋतु के अनुसार होने चाहिए। उनमें सादगी का ध्यान रखना चाहिए।

दाँतों की सफ़ाई—

दाँत शरीर का बहुत उपयोगी अंग हैं। यह खाना चबाने में काम आते हैं। मोती से सफ़ेद दाँत बड़े अच्छे मालूम होते हैं। जब हम भोजन करते हैं तो उसके छोटे-छोटे टुकड़े दाँतों में फँस जाते हैं। ये सड़ कर मुँह में दुर्गन्ध पैदा कर देते हैं,

और इनसे दाँतों पर मैल जम जाता है, जो दाँतों के लिए हानिकारक होता है। फलतः दाँत शीघ्र गिर जाते हैं और उनमें दर्द होने लगता है। यदि दाँत साफ़ न हों तो उनका मैल खाने के साथ पेट में चला जाता है और पाचन में ख़राबी आ जाती है। अतः दाँतों की सफ़ाई आवश्यक है। पान तथा तम्बाकू का अधिक व्यवहार दाँतों को ख़राब कर देता है और मुँह से दुर्गन्ध आने लगती है।

दाँतों की सफ़ाई के लिए प्रातः काल दातुन करनी चाहिए। दातुन नीम, कीकर तेजपत्र या फलाही आदि की ताज़ी होनी चाहिए। सायंकाल को भी दातुन करना बहुत उपयोगी है। दाँतों को बाहर और भीतर से अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। भोजन करने के पश्चात् अंगुली से दाँतों को खूब साफ़ करना चाहिए।

आजकल बुरुश का व्यवहार बढ़ता जा रहा है। बुरुश दातुन जितना उपयोगी नहीं होता। यदि बुरुश ही व्यवहार में लाया जाय, तो उसकी सफ़ाई का भी ख़याल रखना चाहिए। उसे गर्द, मैल और दुर्गन्ध से बचाना चाहिए। कभी दूसरे आदमी का बुरुश न करना चाहिए। मंजन भी अच्छा होना चाहिए।

नमक और सरसों का तेल मिलाकर दाँतों पर रगड़ना भी उपयोगी है, इससे दाँतों की बहुत सी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं।

दाँत साफ़ करने की आदत बाल्यावस्था से ही डालनी चाहिए।

आँखों की सफ़ाई—

आँखें शरीर का बहुत ही आवश्यक अंग हैं। जिनकी आँखों में मैल जमा हो और आँखों पर मक्खियाँ बैठी हों वे आदमी या बच्चे बहुत बुरे मालूम होते हैं। आँखों पर मक्खियों का बैठना बहुत ही हानिकारक है।

प्रातः उठते ही मुँह धोते समय इन्हें भी अच्छी प्रकार साफ़ करना चाहिए। आँखों पर ठंढे पानी के छींटे देना बड़ा उपयोगी है। किसी अच्छे सुरमे या अञ्जन का उपयोग करते रहना चाहिए। माताओं को छोटे बच्चों की आँखों में बचपन से ही काजल लगाना चाहिए। बाग़ की सैर या हरियाली आँखों के लिए लाभदायक होती है। भोजन के पश्चात् हाथ धोकर उनको आपस में रगड़ कर मुँह और आँखों पर फेरने से आँखों की ज्योति बढ़ती है। गर्द और धूप से बचना चाहिए। लाल मिर्च और खटाई आदि आँखों के लिए हानिकारक होती हैं। कम रोशनी में पढ़ने या बारीक अक्षरों की पुस्तक पढ़ने से भी दृष्टि कमज़ोर हो जाती है, अतः इनसे बचना चाहिए।

सोना—

स्वास्थ्य के लिए आराम करना बहुत आवश्यक है। सोने से आदमी में नवजीवन का संचार हो जाता है, थकावट दूर हो जाती है और मनुष्य फिर से काम करने के योग्य बन जाता है। प्रतिदिन सात-आठ घंटा सोना चाहिए। बच्चे अधिक सो सकते हैं। स्वच्छ वायु में साफ़ बिस्तर पर सोने से अच्छी

नींद आती है। शारीरिक परिश्रम करने वालों को गहरी नींद आती है। लिखने-पढ़ने का काम करने वालों को सायंकाल को कुछ खेल खेलना या दो तीन मील की सैर करनी चाहिए, इससे अच्छी नींद आएगी। सोने से पहले पैरों को धोकर साफ़ करना चाहिए, इससे गहरी नींद आती है और स्वप्न नहीं आते, सोने से पहले संसार की समस्त चिन्ताओं को छोड़ दो, नहीं तो नींद ठीक नहीं आएगी। सदा खुले मुँह सोओ; मुँह को कपड़े से ढक कर सोना हानिप्रद है। सोते समय कमरे में जलता लैंप या सुलगती अँगीठी मत छोड़ो।

जल्दी सोने और प्रातः उठने से आदमी स्वस्थ रहता है। ब्राह्ममुहूर्त्त में उठ जाना स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। नींद खुल जाने पर बिस्तर पर पड़े-पड़े ऊँघते रहना स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है, इस आदत को तुरंत छोड़ दो। सोने में अनियमितता नहीं होनी चाहिए। नींद को रोकने से सिर में दर्द और अजीर्ण हो जाता है। जहाँ तक हो सके दिन में सोने की आदत न डालनी चाहिए।

आराम का मतलब भूलकर भी आलस्य और सुस्ती न समझना चाहिए। जो आदमी ऐसा करते हैं उनके जीवन का सारा आनन्द जाता है।

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में और बातें—

सिर को साफ़ रखने के लिए बालों की सफ़ाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। कंघा करने से बालों का मैल निकल जाता है। बालकों के लिए बालों को नियत रूप

से कटवाते रहना तथा कन्याओं के लिए रोज कंघा करना बड़ा उपयोगी है। सिर में तेल लगाने से मस्तिष्क में तरी पहुँचती है और थकावट दूर होती है, परन्तु तेल अच्छा होना चाहिए। आजकल मिट्टी के तेल से तैयार किये हुए तेल बाज़ार में बहुत बिकते हैं, इनसे बाल सफ़ेद हो जाते हैं और मस्तिष्क को हानि पहुँचती है, इन तेलों से बचना चाहिए। सरसों का कच्ची घानी का शुद्ध तेल बहुत उपयोगी और सस्ता होता है। सादगी ही जीवन है। इसलिए बालों के सिंगार से दूर रहना चाहिए।

कान को अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। कान में होल्डर, तिनका या पैंसिल नहीं डालनी चाहिए। कान में कभी-कभी सरसों का तेल, बादाम रोगन या हाइड्रोजन पर-औक्साइड (Hydrogen Peroxyde) डालना लाभदायक है।

नाखून बड़े होने पर बुरे मालूम होते हैं और उनमें मैल जम जाता है। भोजन करते समय यह मैल भोजन के साथ पेट में जाकर हानि करता है। इसलिए हर पाँच-सात दिन के पश्चात् इन्हें कटवा देना चाहिए। उन्हें दाँतों से काटना बुरा है।

नाक को सदा साफ़ रखना चाहिए, क्योंकि नाक के मैला रहने से स्वच्छ वायु भी कोई फायदा नहीं करती। स्नान करते समय नाक को साफ़ कर लेना चाहिए। प्रातः काल सरसों का तेल नाक में लगाने से वह बहुत साफ़ रहता है। नाक के बालों को कटवाना न चाहिए क्योंकि इनसे श्वास की हवा छन कर

जाती है। दुर्गन्ध से बचना चाहिए। अच्छे फूलों को सूँघना लाभदायक है।

सवेरे दातुन करते समय गले और जीभ को भी साफ़ कर लेना चाहिए। दातुन को बीच में से चीरकर दो टुकड़े कर लेना चाहिए, और उनसे जीभ अच्छी तरह साफ़ कर लेनी चाहिए, अथवा जीभी से जीभ को साफ़ कर लेना चाहिए। जीभ साफ़ होने पर खाने की सभी वस्तुएँ एक नया ही स्वाद लाती हैं।

पेशाब, पाख़ाने और छींक आदि शरीर के वेगों को कभी रोकना न चाहिए। ऐसा करने से बहुत सी बीमारियाँ होने का डर रहता है।

स्वास्थ्य के लिए ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। ब्रह्मचर्य का पालन करने से वीर्य का लाभ होता है। वीर्य ही शरीर में सबसे अधिक मूल्यवान वस्तु है। उसकी रक्षा करना प्रत्येक नवयुवक का कर्त्तव्य है।

जहाँ तक हो सके पाख़ाना बाहर जंगल में जाना चाहिए। प्रातः काल एक गिलास पानी पीकर पाख़ाना जाने से पाख़ाना खुल कर आता है और कभी अपचन नहीं होती।

उपवास करना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। महीने में एक या दो दिन उपवास अवश्य करना चाहिए, इसी लिए सभी धर्मों में इसको आवश्यक माना गया है। इससे पेट की आँतों को, पेट के मैल को साफ़ करने का अवसर मिलता है तथा पाचन-शक्ति बढ़ जाती है।

जहाँ तक हो सके उन स्थानों से बचना चाहिए जहाँ छूत की बीमारी हो । अपितु ऐसी बीमारी की सूचना तत्काल स्थानीय अधिकारियों को दे देनी चाहिए ।

यदि कोई बीमारी हो जाय तो उसकी चिकित्सा तुरंत करनी चाहिए । रोग बढ़ जाने के पश्चात् नीरोग होने में कठिनाई होती है । अधकचरे हकीम-डाक्टरों से बचना चाहिए । योग्य आदमी से इलाज कराना चाहिए और उसकी आज्ञा को मानना चाहिए । जिस वस्तु को खाने से वह रोके, उसे न खाना चाहिए,क्योंकि यदि पथ्य का ध्यान न रखा गया तो दवाई का कुछ फल नहीं होता । जो आदमी पथ्य का ध्यान नहीं रखते उन्हें धन्वंतरि भी ठीक नहीं कर सकता ।

जनता का स्वास्थ्य तभी ठीक रह सकता है जब कि कोई भी आदमी कोई ऐसा काम न करे जिससे बीमारी फैलने का डर हो । इसलिए सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी न फैलानी चाहिए । स्वास्थ्य के साधारण नियम दिये गये हैं, इनका पालन करने से बालक और बालिकाएँ सदा स्वस्थ रह सकती हैं ।

❀ ❀

❀

वीर सेवा मन्दिर
पुस्तकालय

ये किताबें बच्चे बड़ी खुशी से पढ़

[illegible]

[ले०—विद्याभास्कर शुक्ल]

सरल भाषा में महाभारत की मज़ेदार कहानी, मोटा टाइप, कई सुन्दर चित्रों सहित, मूल्य ।≈)

[illegible]

फारस देश की एक सच बोलने वाली छोटी लड़की की बहादुरी की मनोहर कहानी, मूल्य ।)

[illegible] की कहानियाँ

जानवरों के स्वभाव की बारह अत्यन्त रोचक कहा-[illegible], मंगल के मनोहर दृश्य। सरल भाषा, मूल्य ।≈)

[illegible]

शिक्षाप्रद मनोरंजक छः कहानियाँ, एक बार हाथ में लेकर बालक खाना-पीना सब भूल जाते हैं। मूल्य ।)

[illegible]

श्री प्रेमचन्द, पं० मोहन लाल नेहरू आदि की बालोपयोगी चुनी हुई कहानियाँ, मूल्य ।।)

[illegible]